



samk

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

KRISTIINA AITTILA

**Kohti sujuvampaa arkea. Päihde-
riippuvaisten kokemuksia asumi-
sesta ja arjen hallinnastaan.**

KUNTOUTUKSEN OHJAUKSEN TUTKINTO-OHJELMA
2023

TIIVISTELMÄ

Aittila, Kristiina: Kohti sujuvampaa arkea. Päihderiippuvaisten kokemuksia asumisesta ja arjen hallinnastaan.

Opinnäytetyö, AMK

Kuntoutuksen ohjauksen tutkinto-ohjelma

Toukokuu 2023

Sivumäärä: 62

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata päihderiippuvaisten kokemuksia omasta arjesta ja asumisestaan ja tavoitteena oli saada kokemuksellista tietoa arkeen ja asumiseen vaikuttavista tekijöistä ja saadun tiedon avulla kehittää yksilöllinen ja avomuotoinen asumisvalmennusmalli. Opinnäytetyö liittyi Väen-tupa ry:n Tukea, turvaa ja tekoja -hankkeen valmentavan asumisen kehittämiseen, jonka taustalla on huoli kasvaneesta huono-osaisuudesta.

Tutkimus toteutettiin teemahaastatteluna, minkä kohderyhmää olivat 18-64-vuotiaat päihderiippuvaiset henkilöt, joilla on ollut haasteita asumisessaan. Työn viitekehyksenä oli osallisuuden tukeminen ja aineistoa analysoin induktiivisen sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön haastattelututkimuksen tulokset osoittivat, miten asumiseen ja arkeen vaikuttavat monipuolisesti sekä yksilölliset että itsestä riippumattomat tekijät. Syrjäytyminen yhteiskunnasta on monen tekijän summa, mutta oikeanlaisella tuella voidaan merkittävästi parantaa itsenäistä selviytymistä arjessa ja auttaa pääsemään kiinni yhteiskuntaan.

Tukemalla päihteetöntä elämäntapaa, luodaan pohjaa muun elämän suunnittelulle. Erityisinä haasteina mainittiin kodin siisteyteen ja järjestyksenpitoon liittyvät tehtävät sekä Kela-asioiden hoitaminen. Suoriutumista heikentävänä tekijänä mainittiin etenkin neuropsykiatrinen häiriö ADHD ja keskittymiskyvyn ongelmat. Ohjaajalta toivotaan tilanteesta riippuen ohjausta käytännön asioihin tai keskustelevaa tukea ja peilinä olemista.

Valmentavan asumisen mallissa valmennusta toteutetaan valmennettavan omassa kodissa tai lähiympäristössä eikä se edellytä sosiaalihuollon asiakkuutta. Valmennus lähtee valmennettavan omista tarpeista ja on tavoitteellista, missä huomioidaan hyvän kuntoutuskäytännön periaatteita. Yleisenä tavoitteena on tukea valmennettavan toimintakykyä ja elämäntähtäystä niin, että hän pärjäisi arjessaan mahdollisimman itsenäisesti.

Avainsanat: päihderiippuvuus, asumisvalmennus, ADHD, yhteisöllisyys

Abstract

ABSTRACT

Aittila, Kristiina: Towards a better-flowing everyday life. Addicts' experiences regarding accommodation and management of everyday life.

Thesis, university of applied sciences

Bachelor's Degree Programme in Rehabilitation Counselling

May 2023

Page count: 62

The purpose of this thesis was to describe addicts' experiences regarding their everyday lives and accommodation. The goal was to generate experience-based information about factors affecting everyday life and accommodation and utilise this information in creating an individualized, open accommodation coaching model. The thesis was based on Väentupa ry's "Tukea, turvaa ja tekoja" project on accommodation coaching which originated from concern towards ever-worsening deprivation. The research was carried out in the form of theme interviews targeted towards people between ages 18 and 64 who suffered from substance addiction and who had encountered challenges in their living situations. Supporting participation served as the framework for the thesis and the material was analysed utilising methods of inductive content analysis.

The results from the interviews showed how a person's living situation and everyday life could be impacted by both individual factors and factors which they had no control over. While social exclusion is a sum of many factors, the right kind of support can vastly improve a person's capability to manage their everyday life and help with their re-integration into society.

Supporting a substance-free life creates the foundation for planning the other facets of a person's life. Keeping one's home clean and organised and taking care of Kela-related matters proved to be especially challenging tasks. A neuropsychiatric disorder known as ADHD and the resulting difficulties in concentration was mentioned as a performance-hindering factor. Depending on the situation at hand, counsellors are expected to provide either counselling regarding the practical matters of everyday life, or conversational and reflective support.

The model for accommodation coaching is carried out in either a person's home or somewhere nearby, and being a customer of social welfare services is not a requirement to be able to participate in it. The coaching approach is target-oriented in nature and based on the customer's personal needs while taking principles of good rehabilitation practices into consideration. The general goal is to support the customer's capacity to act and their life management skills so that they might take care of their everyday lives as independently as possible.

Key words: substance addiction, accommodation training, ADHD, communality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	6
2 LAUKAAN VÄENTUPA RY.....	7
3 TUOJA-HANKE.....	7
4 LAUKAAN KUNTA.....	8
5 KORONAPANDEMIAN VAIKUTUS TOIMEENTULOON JA OSALLISUUTEEN.....	9
6 ASUMINEN JA ARKI.....	9
7 ASUMISNEUVONTA.....	10
8 ASUMISEN ONGELMAT JA ASUNNOTTOMUUS.....	11
9 ASUMISVALMENNUS.....	13
10 PÄIHDERIIPPUVUUS.....	14
11 TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	16
12 AIEMMAT TUTKIMUKSET.....	17
13 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS.....	20
14 TUTKIMUSONGELMA JA TEOREETTISET TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	21
15 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTO.....	21
16 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	23
17 AINEISTON ANALYYSI.....	26
18 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	27
18.1 Haastateltavien taustatietoja.....	27
18.1.1 Mies, H1.....	28
18.1.2 Nainen, H2.....	30
18.1.3 Mies, H3.....	31
18.2 Arkeen ja asumiseen vaikuttavat tekijät.....	33
18.2.1 Päihteettömyyden ylläpitäminen.....	34
18.2.2 ADHD:n ja keskittymiskyvyn ongelmien vaikutus suoriutumiseen	35
18.2.3 Kotitöiden osaaminen.....	36
18.2.4 Mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet.....	37
18.2.5 Asuntojen saatavuus ja ympäristö.....	39
18.2.6 Ohjaus ja tuki.....	39
19 JOHTOPÄÄTÖKSET.....	41
20 VALMENTAVAN ASUMISEN MALLI.....	44
21 POHDINTA.....	46
21.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	46

21.2 Pohdintaa tutkimustuloksista	49
21.3 Pohdintaa valmentavan asumisen mallista ja omasta työskentelystä	51
22 AIKATAULUT.....	53
LIITE 1: HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TEEMAKYSYMYKSET	58
LIITE 2: SAATEKIRJE JA SUOSTUMUS HAASTATTELUTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA	59
LIITE 3: YHTEENVETO EDISTÄVISTÄ JA RAJOITTAVISTA TEKIJÖISTÄ	61

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön toimeksiantajana ja yhteistyökumppanina toimii Väentupa ry, joka on profiloitunut päihdeongelmaisten ihmisten tukemiseen ja auttamiseen. Työ on lähtenyt liikkeelle päihdekuntoutuskoti Seukkalasta, jonka lisäksi Väentupa tarjoaa yhteisöllistä tukiasumista ja tuettua työtoimintaa. (Väentuvan www-sivut 2022a.) Erilaisilla hankkeilla pyritään kehittämään alaan liittyvää kuntouttavaa ja valmentavaa toimintaa osallisuuden vahvistamiseksi (Väentupa ry, 4).

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa kokemuksellista tietoa omaan arkeen ja asumiseen liittyvistä tekijöistä, kun elämää varjostaa päihderiippuvuus. Tietoa voidaan hyödyntää Väentuvan ja muiden organisaatioiden toiminnan kehittämässä. Opinnäytetyö liittyy käynnissä olevaan Tukea, turvaa ja tekoja -hankkeeseen, jonka tavoitteena on kehittää Laukaan alueelle 1) hävikkiruokajakelun koordinoitu malli ja 2) valmentavan asumisen malli (Väentupa ry, 24).

Opinnäytetyö on osa valmentavan asumismallin kehittämistä ja sen tavoitteena on tuottaa tietoa päihderiippuvaisten ihmisten arkeen ja asumiseen vaikuttavista tekijöistä, minkä avulla voidaan luoda heille kohdennettu yksilöllinen, valmentavan asumisen malli. Hankkeen yleistä kohderyhmää ovat laukaalaiset 16-64 vuotiaat syrjäytyneet, työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, joilla on ongelmia perustoimeentulon, asumisen tai elämänhallinnan kanssa (Väentupa ry, 24). Valmentavan asumisen mallissa tavoitteena on tukea valmennettavien toimintakykyä niin, että he pärjäisivät arjessaan mahdollisimman itsenäisesti. Hankkeen aikana valmentavan asumisen mallista luodaan selkeä konsepti, jota myös muut kiinnostuneet tahot voivat hyödyntää työssään. (Väentuvan www-sivut 2022b.)

Koska hankkeen kohderyhmä on laaja ja pitää sisällään eri ikäryhmistä ja taustasta tulevia ihmisiä, tulen rajaamaan tutkimuksen teon ihmisiin, joilla on päihderiippuvuus ja erilaisia haasteita asumisen kanssa. Kohderyhmäksi valitsin päihderiippuvaiset, sillä he ovat Väentuvan tyypillistä asiakasryhmää ja myös tutkimuksien mukaan päihteet ovat merkittävä syy asumisen ongelmien taustalla. Hankepääällikkönä ja yhteyshenkilönä toimii Elisa Hyvärinen ja 1.3.2023 alkaen Kari Mouhu.

2 LAUKAAN VÄENTUPA RY

Laukaan Väentupa ry on perustettu v. 1986. Yhdistyksen perustamiseen on vaikuttanut huoli ihmisiä kohtaan, jotka ovat vaikeuksissa. (Väentuvan www-sivut 2022a.) Sen perustehtävänä on antaa tukea, turvaa ja toimintaa niitä vailla oleville asiakasryhmille (Väentupa Ry, 4). Työn keskiössä on päihdeongelmaisten ihmisten tukeminen hoidollisin ja toiminnallisoin keinoin. Työtä ohjaa kristillinen ihmiskäsitys ja yhteisöhoitolliset periaatteet. Terminä väentupa on vanha suomalainen nimi, joka tarkoittaa työväestön majoitustilaa kartanon yhteydessä. Väentupa kuvaakin nimenä hyvin yhdistystä ja sen toimintaa. (Väentuvan www-sivut 2022a.)

3 TUOJA-HANKE

Hankkeen nimi: Tukea, turvaa ja tekoja (TUOJA) -hanke

Toimintalinja: 5. Sosiaalinen osallisuus ja köyhyyden torjunta

Erityistavoite: Työelämän ulkopuolella olevien työ- ja toimintakyvyn parantaminen

Toteutusaika: 1.6.2021-31.12.2023

Kohderyhmä: 16-64 vuotiaat, laukaalaiset syrjäytyneet henkilöt, joilla on ongelmia perustoimeentulon, asumisen tai elämänhallinnan kanssa.

Rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto ESR

Hankepäällikkö ja yhteyshenkilö: Elisa Hyvärinen ja 1.3.2023 alk. Kari Mouhu

4 LAUKAAN KUNTA

Laukaa on pieni kunta Keski-Suomessa, jossa asuu n. 19 000 asukasta. Heistä n. 5 700 asuu kirkonkylällä ja loput lähitaajamissa. Laukaan väestön ikärakenne jakaantuu seuraavasti: alle 15-vuotiaita on 22,2%, 15-64-vuotiaita 57,3% ja 65-vuotta täyttäneitä 20,6%. Perheiden lukumäärä on n. 5000, jolloin selkeästi suurin osa asukkaista muodostuu yksin asuvista. (Laukaan kunnan www-sivut 2022.) V. 2019 työvoimaan kuuluvia henkilöitä oli 8 497, joista työlliseen työvoimaan kuului 7 601 henkilöä. Suurin osa kaikista asukkaista on siis työvoiman ulkopuolella kuuluu koululaisiin, opiskelijoihin tai eläkeläisiin. (Laukaan kunta 2020, 29.)

Laukaan perusturvan palvelualue muodostuu kolmesta eri tulosityksiköstä: sosiaalipalveluista, vanhus- ja vammaispalveluista sekä hallinto- ja terveystalouksista, jotka sisältävät perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon. Tavoitteena sosiaalityössä on painottaa ennakoivaa ja ennaltaehkäisevää toimintaa, jotta raskaampien palveluiden kuten asumispalveluiden tarve pieneneisi. Tähän tavoitteeseen ollaankin päästy aikuissosiaalityön mielenterveys- ja päihdepalveluiden rakennetta uudistamalla. Konkreettisena keinona on mm. ollut käytännön tuen ja avun vieminen suoraan asiakkaan kotiin sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajien toteuttamana. Laukaan kunta onkin tärkeä yhteistyökumppani meneillään olevassa TUOJA-hankkeessa, missä yhteisenä tavoitteena on pyrkiä luomaan ennaltaehkäisevää toimintamallia ja painottaa kevyempien palveluiden ensisijaisuutta. (Laukaan kunta 2020, 64-65, 69.)

5 KORONAPANDEMIAN VAIKUTUS TOIMEENTULOON JA OSALLISUUTEEN

Kun koronapandemia levisi Suomeen v. 2020, muutti se kaikkien ihmisten elämää. Hallituksen julistaman poikkeustilan seurauksena sosiaaliset kontaktit ja osallistumismahdollisuudet vähenivät kaikilla ihmisillä. Osallistuminen harrastuksiin, kuntouttavaan työtoimintaan tai muihin työllisyyttä edistäviin toimenpiteisiin keskeytyi. Työssä, opiskelussa ja asiointissa siirryttiin etä-vaihtoehtoihin. Vierailuja rajoitettiin asumisyksiköissä ja laitoshoidossa. Niinpä tilanne on lisännyt monilla yksinäisyyttä, masentuneisuutta sekä fyysisen kunnon laskua. (Laukaan kunta 2021, 41-42.)

Laukaan kunnan hyvinvointikertomuksen mukaan mm. palvelutarve nuorten aikuisten sosiaalityössä on lisääntynyt, kun ohjausta ja neuvontaa on haettu enemmän erilaisiin etuuksiin liittyen. Koulun jääminen kesken on lisääntynyt ja mielenterveysasiakkaiden hoitoon on tullut haasteita ja katkoja. Opinnoista valmistuminen on saattanut viivästyä tai on pudottu tyhjän päälle riittävän ohjauksen puuttuessa. Vaikeutunut hoidon saaminen mielenterveysongelmiin on lisännyt passivoitumista. (Laukaan kunta 2021, 42.) Sekä mielenterveyden perusteella sairauspäivärahaa saavien että toimentulotukea pitkäaikaisesti saavien määrä onkin jonkin verran kasvanut 25-64-vuotiailla vuodesta 2018 vuoteen 2019 (Laukaan kunta 2021, 14).

6 ASUMINEN JA ARKI

Asuminen ja arki liittyvät kiinteästi toisiinsa. Oma koti luo perustaa oman elämän rakentamiselle, osallisuudelle ja ympäristöön kiinnittymiselle. Kun ihminen kokee olevansa osallinen omaan elämäänsä, hän voi paremmin myös integroitua muihin yhteisöihin ja yhteiskuntaan. Asunto ensin -periaatteen mukaan asunnon tulisi olla ihmisen perusoikeus, mikä mahdollistaa itsenäisen elämän, valinnan vapauden, kuntoutumisen ja yhteiskuntaan kiinnittymisen

silloinkin, kun asujalla on erilaisia asumista ja itsenäistä elämää vaikeuttavia haasteita. *”Työn keskiössä on ihminen, jolla on päätösvaltaa elämäänsä”*. (Y-säätiö 2022a.)

Arjeksi voidaan nimittää kaikkia niitä asioita, mistä oma päivä tai viikko koostuu. Hyvään arkeen kuuluvat mm. säännöllinen ruokailu, riittävä unen saanti ja liikkuminen. Ihmisestä ja elämäntilanteesta riippuen arkea rytmittää työnteko, opiskelu, harrastukset ja kotityöt. Järkevä ajankäyttö sisältää sekä aktiivista tekemistä että rentoutumista. Rutiinien lomassa olisi tärkeää, että joka päivä saisi tehtyä joitakin itselle mieluisia asioita, mitkä tuottavat hyvää mieltä ja antavat energiaa. (Rutanen ym n.d.)

Ihmisläheisen arkkitehtuurin ja asuntopolitiikan lähtökohtana tulisikin olla tehokkuusajattelun sijaan ihmisten tarpeet. Jokainen haluaa asua itselleen sopivassa ja viihtyisässä kodissa, missä myös ympäristön vaikutus asumisviihtyvyyteen on huomioitu. Mielekkääseen asumiseen vaikuttaakin monet eri tekijät kuten turvallinen ja vihreä ympäristö, hyvät julkiset liikenneyhteydet, sekä riittävät palvelut ja harrastusmahdollisuudet. Lähiympäristön merkitys korostuu etenkin lapsilla ja nuorilla. Samaan aikaan kun asuminen on kallistunut merkittävästi, on asuntojen koot pienentyneet vaikuttaen jopa perheen perustamiseen ja hyvinvointiin. Varsinkin nuorten tilanne asuntomarkkinoilla on huolestuttavasti heikentynyt. (Ruuskanen 2021.)

7 ASUMISNEUVONTA

”Asumisneuvonnalla tarkoitetaan työtä, jonka tavoitteena on asumisen turvaaminen ennaltaehkäisemällä ja ratkaisemalla asumisen ongelmia ja opastamalla asumiseen liittyvissä asioissa” (Lausuntopalvelu n.d).

Asumisneuvontaa tehdään monialaisena verkostotyönä, mutta sen takana ei ole ollut tähän asti virallista lainsäädäntöä. Tällöin toiminta on ollut hyvin

vaihtelevaa ja erilaista riippuen paikkakunnasta ja sen erilaisista tarpeista. (Oosi, Kortelainen, Karinen, Jauhola & Luukkonen 2019, 3.)

Asumisneuvontatyön vahvuutena on yhteistyön tekeminen asunto- ja sosiaalisektorin välillä, jolloin asumisneuvonta toimii parhaimmillaan siltana eri palvelujen välillä. ARAn tekemän selvityksen mukaan asumisneuvontatyö tuottaa inhimillistä ja taloudellista hyötyä eri osapuolille, jolloin sen rahallinen tukeminen ei ole turhaa. Järjestöissä ja yhdistyksissä asumisneuvontaa toteutetaan yleensä sen asiakaskunnan näkökulmasta, jotka asuvat järjestön tai yhdistyksen asunnoissa. Järjestöjen ja yhdistyksien etuna on, miten niillä on yleensä pidempi kokemus asumisneuvonnan järjestämisestä ja toteuttamisesta verrattuna kuntiin. (Oosi ym 2019, 3, 13.) Nykyisen hallitusohjelman mukaan asumisneuvonta muuttuu lakisääteiseksi, jolloin erityistä huomiota kiinnitetään asumisneuvonnan saatavuuden parantamiseen sekä asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn. Erityistä huomiota kiinnitetään nuorten ja maahanmuuttajien tilanteeseen. (Lausuntopalvelu n.d.)

8 ASUMISEN ONGELMAT JA ASUNNOTTOMUUS

Erilaisia asumista vaarantavia tekijöitä on useita, mitkä pahimmillaan johtavat asunnon menettämiseen ja asunnottomuuteen. Taulukossa 1 on lueteltu yleisimpiä syitä asumisneuvonnan tarpeelle ja asunnon menettämiselle (Hokkanen 2019, 17).

Taulukko 1. Yleisimmät syyt asumisneuvonnalle ja asunnon menettämiselle (Hokkanen 2019)

Yleisimmät syyt asumisneuvonnalle	Yleisimmät syyt asunnon menettämiselle
Vuokraelka	Vuokraelka
Asumishäiriöt	Asumishäiriöt, häiritsevä elämä
Asunnon huono hoito	Asunnon huono hoito
Asunnon vaihto/tarve	Vuokrasopimuksen purkaminen ja lakkaaminen

Järjestyssääntöjen rikkominen	Asunnon luovuttaminen jollekin toiselle vastoin lakia
Naapuruussovittelu	Elämänhallinnan ongelmat kuten päihde- ja peliriippuvuus, mt-ongelmat
Puutteellinen tuki ja seuranta esim. vuokra-velkaan liittyvissä asioissa	
Viranomaisasiointi ja asioiden hoitoon liittyvät osaamattomuus	

Yksi keskeinen asunnottomuuden syy ovat päihteet. Tavallista on monien päihteiden sekakäyttö yhdistettynä mielenterveysongelmiin. Kuitenkin riski joutua asunnottomaksi koskee yhä laajempia ihmisryhmiä liittyen entistä useammin talousongelmiin kuten velkaantumiseen ja vaikeuksiin selvitä laskuista. Kallistuneet vuokrat ja pula kohtuuhintaisista asunnoista ovatkin alkaneet vaikuttamaan myös keskituloisten asumisvalintoihin. (Ympäristöministeriö 2020b, 2.)

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus ARAn 02/2022 julkaisemaan selvitykseen on koottu ajankohtaista tietoa asunnottomuuden nykytilasta kunnille lähetetyn asunnottomuuskyseleyn avulla. Sen mukaan Suomessa oli marraskuussa v. 2021 3 948 yksinelävää asunnotonta, 1 318 pitkäaikaisasunnotonta ja 165 asunnotonta perhettä tai pariskuntaa. Asunnottomuutta esiintyy suhteellisesti eniten suurissa kaupungeissa kuten Helsingissä, Espoossa ja Turussa. (ARA 2022, 3-5.)

Suomessa asunnottomiksi määritellään henkilöt, jotka

- nukkuvat ulkona tai ensisuojuissa
- asuvat asuntoloissa ja majoitusliikkeissä
- asuvat laitoksissa
- ovat vapautuvia vankeja, joilla ei ole tiedossa asuntoa
- majoittuvat tilapäisesti sukulaisten ja tuttavien luona

Asunnottomilla ei ole täten virallisen määritelmän mukaan omaa asuntoa tai voimassa olevaa vuokrasopimusta. Virallisen tilastoinnin ulkopuolelle jää kuitenkin joukko sellaisia henkilöitä, joilla esim. virallisesti katsottuna on olemassa

asunto, mutta jotka eivät voi asua siellä väkivallan uhan tai asunnon kelvottomuuden vuoksi. Tällainen piiloasunnottomuus on yleisintä nuorten, naisten ja maahanmuuttajien parissa. (Vva ry n.d.)

Vuosina 2008-2019 pitkäaikaisasunnottomuutta saatiin vähennettyä yli 40 %, minkä jälkeen pitkäaikaisasunnottomien määrä nousi jälleen kasvuun (Vva ry n.d). Ulkona, tilapäissuojissa ja asuntoloissa olevien määrä on myös huolestuttavasti kasvanut määrän ollessa v. 2018 512 henkilöä, nousten v. 2019 määrältään 1 168:n ja v. 2020 1 210 henkilöön (ARA 2022, 31). Kuitenkin vuodesta 2020 eteenpäin on asunnottomuus selvityksen mukaan vähentynyt jälleen kaikissa ryhmissä (ARA 2022, 6).

9 ASUMISVALMENNUS

Termille asumisvalmennus ei ole olemassa yhtä selkeää määritelmää. Sitä voidaan toteuttaa monin eri tavoin ja eri sektoreilla riippuen kohderyhmän tarpeista. Sitä voidaan järjestää yhtä hyvin osana sosiaalihuollon palveluja kuin kasvatus- ja opetustoimessa koulupäivän lomassa. Se voi sisältää esim. kartoitusta apuvälineisiin ja henkilökohtaiseen apuun liittyen palveluntuottajan tiiloissa (vaikeavammaisten asumisvalmennus), opastusta eri asumisen teemoista vapaa-ajan kursseilla tai tuen järjestämistä työelämään siirtyessä.

Sen sijaan termiä valmennus voidaan kuvata eteenpäin vievänä toimintamallina, jonka tavoitteena on auttaa valmennettavaa saavuttamaan omat tavoitteensa. Valmentajan tehtävänä ei ole toimia terapeuttina tai opettajana vaan enemmänkin kanssakulkijana. Valmennuksessa hyödynnetään usein ratkaisukeskeistä ajattelutapaa. (Valmentamon www-sivut n.d.) Erona terapiaan, valmennus on voimavaroihin ja tulevaisuuteen suuntautuvaa, missä varotaan liiallista ongelmien käsittelyä (Iveson, George & Ratner 2012, 12-13).

Aspa-säätiö on toimija, joka on perustettu v.1995 13 sosiaali- ja terveysalan järjestön toimesta parantamaan erilaista tukea tarvitsevien ihmisten mahdollisuuksia itsenäiseen elämään. Aspa-säätiön tarjoamassa asumisvalmennuksessa asiakas saa konkreettista ohjausta liittyen erilaisiin arjen asioihin kuten kodinhoitoon, vuorokausirytmien tukemiseen tai kodin ulkopuolella toimimiseen. Aspa-säätiön asumisvalmennuksessa asiakkaalle tehdään toimintakyvyn arviointia ja laaditaan tavoitteet. Asiakasta varten nimetty vastuhenkilö tekee toimintakyvyn arviointia päivittäin ja valmennuksen loputtua asiakas saa arvioinnista kirjallisen koosteen, johon on määritelty tuen tarve jatkoa ajatellen. (Aspa-säätiön www-sivut 2022a & 2022c.)

Sininauhasäätiö on järjestänyt erilaisia asumistaitokursseja maahanmuuttajille ja Nuorisoasuntoliitto on julkaissut nuorille asumistaito-oppaita, tarjoten myös asumisneuvontaa (Sininauhasäätiö 2022, Nuorisoasuntoliitto n.d). Yleisinä tavoitteina asumisvalmennuksessa on parantaa ja tukea itsenäistä selviytymistä arjessa (Aspa-säätiön www-sivut 2022a).

Tässä työssä asumisvalmennuksella tarkoitetaan avomuotoista valmentavan asumisen mallia, mitä voidaan toteuttaa yksilöllisesti sekä valmennettavan sen hetkisessä asumisympäristössä että ryhmäohjauksen keinoin erillisissä tiloissa. Osallistuminen valmennukseen ei edellytä sosiaalihuollon asiakkuutta.

10 PÄIHDERIIPPUUUS

”Päihteitä ovat ilman hoidollista tavoitetta käytetyt, psyykkisiin toimintoihin vaikuttavat aineet. Yleisiä päihteitä ovat alkoholi, impattavat aineet ja huumeet, sekä päihtymys tarkoitukseen käytetyt lääkkeet”. (Thl 2022a.)

Yleisimmin väärinkäyttö kohdistuu alkoholiin ja huumausaineista eniten käytetään kannabista. Huumeiden käyttö on lisääntynyt reilusti myös Suomessa ja nuorten aikuisten keskuudessa niiden käytön yleisyys on jo eurooppalaista

keskitasoa. Suomessa päihteidenkäytön erityispiirteisiin kuuluu runsas amfetamiinin käyttö kokaiinin sijaan ja reseptilääkkeiden väärinkäyttö, jonka esiintyvyys on meillä yleisempää kuin muualla. (Aalto, Alho & Niemelä 2018, 10-12.) Lisäksi Suomessa korostuu alkoholin suuri kertakulutus ja sen tuomat haitat (Holmberg 2010, 12). Vaikka kaikki päihteiden väärinkäyttö ei tarkoita vielä riippuvuutta, on raja viihde- ja ongelmakäytön välillä usein häilyvä, viihdekäytön yleistyessä kaikkialla EU:n alueella (Aalto ym 2018, 10).

Alkoholi-, huume- ja lääkeriippuvuuden kriteerit ovat keskenään samanlaiset, kuitenkin alkoholi- ja huumeaineiden väärinkäyttö määritellään eri tavoin. Taulukossa 2 on esitetty päihderiippuvuuden diagnostiset kriteerit ICD-10-tautiluokituksen mukaan. Kriteereistä tulee esiintyä vähintään kolme samanaikaisesti vähintään kuukauden ajan viimeisen 12 kuukauden aikana tai mikäli jaksot ovat lyhyempiä, tulee niiden olla toistuvia. (Aalto ym 2018, 10, 55).

Taulukko 2. Päihderiippuvuuden diagnostiset kriteerit ICD-10-luokituksen mukaan (Aalto ym 2018)

1. Voimakas halu tai pakonomainen tarve käyttää päihdettä (ainetta)
2. Kyky kontrolloida aloittamista ja lopettamista sekä käyttöannoksia on heikentynyt
3. Vieroitusoireyhtymä (tai vieroitusoireita) aineen käytön vähentyessä tai lopetuksen yhteydessä
4. Käytetyn aineen sietokyvyn (toleranssi) kasvu
5. Keskittyminen aineen käyttöön niin, että muut mielihyvän lähteet ja kiinnostuksen kohteet jäävät sivuun ja aika kuluu runsaasti aineen hankkimiseen, käyttöön ja vaikutuksista toipumiseen
6. Aineen jatkuva käyttö huolimatta sen selvästi haitallisista vaikutuksista

Fyysinen riippuvuus päihteistä tulee esiin vieroitusoireina, kun päihteiden saanti lakkaa. Riippuvuuden kehittyminen edellyttää, että käyttäjän elimistössä on jatkuvasti päihdettä. Tällöin elimistö sopeutuu päihteeseen ja vaatii sen jatkuvaa käyttöä toimiakseen normaalisti. Oireet poistuvat, kun päihdettä käytetään uudestaan. Vieroitusoireet sisältävät sekä somaattisia että psyykkisiä oireita. (Joutsa & Kiianmaa 2018, 34-35.)

11 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Työn teoreettisena viitekehystenä eli lähestymistapana on osallisuuden tukeminen. Tärkeää on, että lähestymistapa on tutkimusta ajatellen tarkoituksenmukainen (Vilka 2021, 34). Valitsin viitekehyykseksi osallisuuden tukemisen, sillä myös hankkeen tavoitteet liittyvät osallisuuden ja toimijuuden vahvistamiseen.

Osallisuuden edistämällä voidaan ehkäistä syrjäytymistä ja edistää terveyttä, tasa-arvoa ja hyvinvointia. Se on tärkeä osa Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Osallisuuden kokemukseen liittyy vahvasti mahdollisuus osallistua yhteisön ja yhteiskunnan toimintaan kuten työhön, harrastuksiin ja palveluihin. Työ onkin yksi tärkeimpiä osallistumisen muotoja yhteiskunnassamme, mikä vaikuttaa ihmisen identiteettiin, asemaan ja paikkaan yhteiskunnassa. Osallisuutta edistää esteetön, turvallinen ja osallisuutta edistävä ympäristö. (Thl 2022b.)

Sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteellisten tutkimusten perusteella voidaan osallisuus ja sitä edistävät toimet jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka on lueteltu taulukossa 3. Osa-alueet ovat osallisuus omassa elämässä, osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa sekä osallisuus yhteisestä hyvästä. Osallisuutta kokeva henkilö haluaa vaikuttaa elämänsä ja yhteisiin asioihin. Osallisuus omiin ja yhteisiin voimavaroihin sisältää osallisena olemisen mm. toimeentulosta, palveluista, osaamisen hankkimisesta ja jakamisesta sekä toiminnasta. ”*Osallinen ihminen kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta*”. (Thl 2022c.)

Taulukko 3. Osallisuus ja osallisuutta edistävät periaatteet (Thl 2022c)

Osallisuus omassa elämässä	Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa	Osallisuus yhteisestä hyvästä
Mahdollisuus elää omannäköistä elämää	Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin	Mahdollisuus yhdessä tekemiseen

Mahdollisuus määritellä mi- hin palveluun tai toimintaan osallistuu	Mahdollisuus vaikuttaa it- selle tärkeisiin asioihin Mahdollisuus saada tukea vaikuttamiseen	Mahdollisuus osallistua yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen Mahdollisuus päästä nautti- maan yhteisestä hyvästä Mahdollisuus saada arvos- tusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin.
---	---	--

Osallistuminen opinnäytetyön tutkimushaastatteluun antaa haastateltaville mahdollisuuden olla vaikuttamassa heille kohdennetun palvelun sisältöön ja kehittämiseen. Vaikuttamisen ensimmäisenä askeleena voidaan pitää vaikuttamista omaan elämään, minkä jälkeen on helpompi ottaa osaa isompiin asioihin (Thl 2022d). Koska asunnottomuuteen tai sen uhkaan liittyy äärimmäisiä huono-osaisuuden piirteitä kuten heikentyneet sosiaaliset suhteet, koulutuksen ja työpaikan puuttuminen tai ylivelkaantuminen, aiheuttaa se osattomuutta useista muille itsestään selvistä asioista vaikuttaen elintason, elämänlaatuun ja elämäntapaan. Ilman asuntoa on vaikea kiinnittyä sosiaaliseen ympäristöön ja luoda edellytyksiä hyvään elämään. (Saari 2015, 16, 23.)

12 AIEMMAT TUTKIMUKSET

Opinnäytetyön aihetta läheisesti sivuavia tutkimuksia on tehty runsaasti. Huotari, Sinikka, Törmä, Pitkänen & Hatsari ovat tehneet selvitystä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien asuntokannan tilasta ja asumista tukevista palveluista. Tehdyn selvityksen taustalla on ollut hallituksen asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelma (AUNE), jota on toteutettu v. 2016-2019. Ohjelman tavoitteena oli asunnottomuuden vähentäminen ennaltaehkäisemällä asunnottomuutta ja sen uusiutumista. (Huotari ym 2018, 2, Ympäristöministeriö 2016.)

Ohjelman yhtenä toimenpiteenä oli kartoittaa päihde- ja mielenterveystyössä käytössä olevan asuntokannan nykytilaa sekä tukea kuntia vahvistamaan hajautettua asumista. Selvityksen yhteenvedossa todetaan, miten suurin riski joutua asunottomaksi kohdistuu päihteidenkäyttäjiin, joilla on myös mielenterveysongelmia. Tällöin päihteidenkäyttö estää usein mielenterveyspalveluiden saannin, jolloin uhkana on joutua ensisuojan tai muiden asunnottomille suunnattujen palveluiden varaan. (Huotari ym 2018, 2, 58.)

Lisäksi selvityksessä todetaan, miten *”tavallisessa asuntokannassa asuville tarvittaisiin enemmän kevyttä ja ketterästi joustavaa kotiin vietävää tukea ja tukihenkilöitä”*. Haasteena on miten avun ulkopuolelle jää suuri määrä apua tarvitsevia ihmisiä, kun avun saamisen edellytyksenä on vahva psykiatrinen diagnoosi ja pääsy psykiatrisen hoidon ja kuntoutuksen piiriin. Mahdollisuus avun saamiseen tulisi olla nykyistä matalampi, jolloin myös lievempiä psyykkisiä ongelmia omaavat tai ilman diagnoosia olevat voisivat saada helpommin tukea ja apua arkeensa. Diagnooseja olennaisempaa tulisikin olla eri vahvuisen tuen saaminen joustavasti ja tarvelähtöisesti tukemaan henkilön omaa asumista mieluiten normaalissa asuntokannassa. Tuen tulisi olla toimijuutta ja osallisuutta vahvistavaa ja tukena kodin ulkopuolisessa asioinnissa voisi hyödyntää tukihenkilöitä tai vapaaehtoisia. (Huotari ym 2018, 58-62.)

Leena Lehtosen, Riitta Granfeltin & Pilvi Azeemin toimittamassa teoksessa *Kohti kotia ja turvaa -Naiserityisyys asunnottomuustyössä*, käsitellään naisten elämäntilanteisiin ja asunnottomuuteen liittyviä erityispiirteitä. *”NEA eli nais erityisyys asunnottomuustyössä oli Y-Säätiön koordinoima kolmivuotinen (2018–2020) STEA:n rahoittama valtakunnallinen hanke. Työtä tehtiin monitoimijaisella yhteiskehittämisellä”*. Hankkeen pohjalta luotuun artikkelikokoelmaan on koottu hyväksi todettuja käytäntöjä nais erityisistä asunnottomuustyöstä, havaintoja naisten erityisistä tarpeista sekä ajatuksia liittyen erilaisten asumisratkaisujen ja annettavan tuen kehittämiseen. (Y-säätiö 2020b.)

Hankkeen aikana kohdatuilla naisilla oli monenlaisia tilanteita ja taustatekijöitä elämässään. Yleisimpiä olivat päihdeongelmat (73 %:lla vastaajista), mielenterveyden ongelmat (41 %:lla vastaajista) ja lapsuudessa koetut traumat (28 %:lla vastaajista). Erilaista väkivallan uhkaa oli kokenut yht. 44 %

vastaajista, mikä voi sisältää lähisuhdevaltaa, taloudellista hyväksikäyttöä tai muuta väkivallan uhkaa. Neuropsykiatrisia häiriöitä oli 23 %:lla vastaajista ja 17 %:lla toimintakyvyn heikentymistä. Yleisimmät saadut etuudet olivat toimeentulotuki, jota sai 44 % vastaajista ja työttömyysetuus, jota sai 22 % vastaajista. Lähes puolet (48%) vastaajista oli käynyt vain peruskoulun. (Lehtonen & Azeem 2020, 29.)

Vaikka NEA-hanke keskittyy asunnottomuuden teemoihin, oli suurimmalla osalla naisista asunto, jolloin osuvampaa olisi puhua kodittomuudesta. Mikäli nainen on kokenut lähisuhdeväkivaltaa, ei oma asunto tunnu välttämättä enää kodilta. Tällöin asunnosta ei jakseta pitää enää huolta ja nainen saattaa hakeutua pois asunnostaan esim. turvakotiin. Lopulta vuokrat saattavat jäädä maksamatta, jolloin uhkana on asunnon menettäminen ja asunnottomaksi joutuminen. Naisten kanssa tehtävässä asunnottomuustyössä korostuukin väkivaltatyön osaaminen: on kyettävä ottamaan puheeksi väkivalta, tarttumaan tilanteisiin sekä ohjaamaan henkilö eteenpäin. (Lehtonen & Azeem 2020, 30, Lehtonen 2020, 36-37.)

Asunnottomuus- ja päihdekierteessä olevalla naisella korostuu tarve saada konkreettista tukea kodinhoitoon kuten kaupassakäyntiin, siivoukseen ja pyykinpesuun sekä taloudellisten asioiden hoitamiseen kuten vuokranmaksuun. Asumisen onnistuminen edellyttää tunnetta siitä, että asunto tuntuu kodilta ja että se on fyysisesti turvallinen. (Lehtonen 2020, 41-42.) NEA-hankkeessa tehdyn työn seurauksena naisten hyvinvointi muuttui parempaan suuntaan, mikä näkyi mm. tulevaisuuden suunnitelmien lisääntymisenä, päihteiden käytön vähentymisenä ja osallisuuden vahvistumisena (Lehtonen & Azeem 2020, 35).

Tärkeimpinä toimenpiteinä työskentelyssä koettiin palveluihin ohjaaminen, asumistilanteen selvittely ja asunnon saaminen sekä tuen saanti päihdeongelmaan. Moni koki tärkeimmäksi psykologisen työskentelyn. Yhteistyötä tehtiin paljon eri toimijoiden kanssa, kuten aikuissosiaalityön, vuokranantajien ja päihdepalveluiden kanssa. Yleisiä yhteistyötahoja olivat lisäksi kolmas sektori, lastensuojelu, läheiset ihmiset sekä talous- ja velkaneuvonta. (Lehtonen & Azeem 2020, 28.)

Anu Gretschel on tutkinut haastattelun keinoin nuorisobarometrin erillisnäytekampaniassa 35:n työn ja koulutuksen ulkopuolella olevan nuoren palvelukokemuksia. Nuorisobarometriin kirjoitettu artikkeli sisältää lainauksia kymmenen nuoren syvähaastattelusta. Tutkimus toteutettiin laadullisena haastatteluna 18-29-vuotiaille nuorille ja kokemuksia on kerätty v. 2017-2019. (Gretschel 2021, 157.)

Nuorten näkökulmasta katsottuna onnistuneen palvelukokemuksen avaintekijöitä ovat a) Saavutettavuus, b) Palvelutarpeen määrittely, c) Palvelutilanteissa tapahtuvan kohtaamisen laatu ja d) Tarjolla olevien palveluvalikoiden määrittely. Myönnetystä palvelusta ei ole hyötyä, mikäli se ei ole saavutettavissa tai siihen pääsy vaatii liikaa työtä, kuten yhdelle nuorelle kävi terapeuttia etsiessä. Palvelutarpeen määrittelyssä haasteena voi olla kyvyttömyys huomioida nuorella olevat useat samanaikaiset ongelmat ja hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavat tekijät. Kohtaamiseen laatuun vaikuttaa nuoren luottamus palvelujärjestelmään ja avun saantiin. Palvelutarpeen määrittely näkyy palveluiden rajaamisena, jolloin nuorelta saatetaan evätä pääsy terapiaan tai palvelu voidaan keskeyttää, kuten yhdelle nuorelle kävi hänen kertoessaan päihteiden käytöstä kuntouttavassa työtoiminnassa. (Gretschel 2021, 158-160.)

Huonot kokemukset palveluista, koulusta ja kotioloista vaikuttavat negatiivisesti nuoren itsearvostukseen ja osallistumiseen. Kymppiluokka tai työpaja on saattanut olla ensimmäinen paikka, missä he ovat kokeneet tulleen arvostetuiksi. Niinpä julkisissa palveluissa tärkeintä tulisi olla hyvinvoinnin ja yhteisöön kuulumisen vahvistaminen, missä kuunnellaan nuorta itseään ja luodaan uudenlaisia vaihtoehtoja. (Gretschel 2021, 160-162.)

13 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata päihderiippuvaisten kokemuksia omasta arjesta ja asumisestaan.

Tavoitteena on saada kokemuksellista tietoa arkeen ja asumiseen vaikuttavista tekijöistä ja tiedon avulla kehittää yksilöllinen avomuotoinen asumisvalmennusmalli.

14 TUTKIMUSONGELMA JA TEOREETTISET TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimusongelma: Mitkä tekijät vaikuttavat päihderiippuvaisen asumiseen ja arkeen?

Teoreettiset tutkimuskysymykset:

- 1) Mitkä tekijät vaikuttavat päihderiippuvaisen asumiseen ja arkeen vahvistavasti?
- 2) Mitkä tekijät vaikuttavat päihderiippuvaisen asumiseen ja arkeen heikentävästi?

15 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT JA AINEISTO

Tutkimus on luonteeltaan laadullinen tutkimus ja aineiston keruu tapana toimii teemahaastattelu. Haastattelussa käytettävät teemakysymykset ovat liitteessä 1. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista tulkita ja löytää ihmisestä ja hänen elämästään jotakin sellaista, mikä on välittömän havainnon ulottumattomissa. Tavoitteena ei siten ole löytää asioista tai ilmiöistä absoluuttista totuutta, vaan tavoittaa ihmisen omia kokemuksia koetusta todellisuudesta. Kuvauksien avulla voidaan päästä sen jäljille, mitä asioita ihminen itse pitää elämässään merkityksellisinä ja tärkeinä. Tärkeää tutkimuksen teossa on ottaa huomioon tutkittavan asian tai ilmiön konteksti, intentio ja prosessi. Haasteena

laadullisessa tutkimuksessa on, miten tehtyihin tulkintoihin ja asioiden ymmärtämiseen vaikuttaa esim. muutokset olosuhteissa. (Vilka 2021, 118-120.)

Laadullisen tutkimuksen tutkimushaastattelumuotoja ovat lomake-, teema- ja avoin haastattelu. Teemahaastattelussa pyritään etsimään vastauksia tutkimusongelmaan aiheeseen liittyvien keskeisten teemojen kautta ja halutessaan haastattelutilanteessa voidaan hyödyntää erilaisia tehtäviä. Teemojen käsittelyjärjestyksellä ei ole väliä vaan pääasia on, että tutkittava voi antaa oman kuvauksen käsillä olevasta aiheesta vaikuttaen itse siihen, miten ja missä järjestyksessä sitä on luontevaa käsitellä. Teemahaastattelun yhtenä etuna verrattuna lomakehaastatteluun voidaan pitää sitä, miten tutkittavalta on mahdollisuus varmistaa, miten hän ymmärtää kysymyksissä käytetyt sanat. Haastattelutavat kannattaa valita tutkimukseen niin, että tutkijalla on asiantuntemusta tai kokemusta joko teemaa tai tutkittavaa asiaa kohtaan. (Vilka 2021, 124, 135.)

Haastattelun jälkeen aineisto litteroidaan, jolloin nauhoitus puretaan kirjalliseen tekstimuotoon. Tällöin tutkija voi käydä vuoropuhelua aineiston kanssa. Aineiston muuttaminen kirjalliseen muotoon helpottaa sen analysointia kuten aineiston ryhmittelyä ja luokittelua. Tärkeää on, ettei tutkittavien puhetta saa litteroinnin aikana muokata tai muuttaa. (Vilka 2021, 137-138.)

Aineistoa analysoin induktiivisen sisällönanalyysin avulla. Tällöin aineisto toimii analyysin teon pohjana ja ohjaa analyysin tekoa. Aineistosta nostetaan esiin tutkimuskysymyksiin liittyvät keskeiset asiat ja sitä analysoidaan sen omista lähtökohdista käsin ilman, että teoriatieto ohjaisi sitä, mitä asioita tarkastellaan. *”Se on siis tarkoituksenmukainen analyysitapa silloin, kun aineiston keskeisiä asioita halutaan kuvata tiivistetyksi sanallisessa muodossa. Aineistolähtöinen analyysi sisältää seuraavat vaiheet: aineiston pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja yleiskäsitteiden muodostaminen eli abstrahointi.”* (Leinonen 2018.)

Tutkimuksen tekoon liittyy myös monia eettisiä vaatimuksia, mitkä on otettava huomioon jokaisessa tutkimuksen teon vaiheessa. Eettisesti hyvässä tutkimuksessa tulee noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksenteossa

tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. *”Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Lähtökohtana tulee olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen.”* (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 23-25.)

Käytännön tutkimuksenteossa tulen huomioimaan tämän mm. niin että tutkittavia informoidaan riittävästi tutkimuksen tarkoituksesta ja heiltä pyydetään kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumista varten (liite 2). Tutkittavan tulee olla kykenevä tekemään rationaalisia päätöksiä ja hänellä on mahdollisuus perua tai keskeyttää tutkimukseen osallistuminen niin halutessaan. Tutkimuksen kohderyhmän rajaamisessa tämä otetaan huomioon siten, että alaikäiset tai henkilöt, jotka eivät kykene tekemään itsenäisesti rationaalisia päätöksiä, rajataan ulkopuolelle. Tulokset esitetään niin, etteivät ne heikennä tutkittavien tai toimeksiantajan mainetta ja tarvittaessa tutkimuksen toteuttamiselle haetaan eettinen lupa. Aineisto säilytetään erillisessä sille varatussa paikassa mihin ulkopuoliset eivät pääse ja tutkimuksen loppuun saattamisen jälkeen se hävitetään.

16 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tavoitteenani opinnäytetyössä oli saada subjektiivista, haastateltavien omaan kokemukseen perustuvaa tietoa arkeen ja asumiseen vaikuttavista tekijöistä, mitä voidaan hyödyntää valmentavan asumisen kehittämisessä päihdeongelmaisia henkilöitä ajatellen. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata päihderiippuvaisien kokemuksia omasta arjesta ja asumisestaan ja näin lisätä ymmärrystä aihepiiriä kohtaan.

Idea tutkimuksen aiheeseen lähti ensimmäisen kerran liikkeelle keväällä 2022, jolloin minulle tarjottiin mahdollisuutta tehdä aihepiiriin liittyvä opinnäytetyö

Väentuvan Tuoja-hankkeeseen. Tämän jälkeen aloin työstämään aihetta ensin mielessäni ja sitten paperille, kirjoittaen samalla tutkimussuunnitelmaa. Apuna työstämisessä käytin käsittekarttoja ja erilaisia apukysymyksiä. Etenkin tutkimussuunnitelman teon yhteydessä pidimme säännöllisesti yhteyttä hankepäällikkö Elisa Hyvärisen kanssa, jolloin kävin myös paikan päällä tutustumassa Väentuvan tukiasuntoihin ja päiväkeskukseen. Kolmannen vierailun tein hoitokoti Seukkalaan tammikuussa 2023, tarkoituksena tutustua sen yhteisölliseen toimintaan.

Aiheen rajaaminen ja lopullisen näkökulman valitseminen osoittautui yllättävän haasteelliseksi ja erilaisia tutkimuskysymyksiä tuli pyöriteltyä ja vaihdettua useaan otteeseen ennen niiden lopullista muotoutumista. Tätä edelsi tarkempi perehtyminen aiheeseen tutustumalla eri näkökulmista tehtyihin aihetta käsitteleviin kirjoihin, artikkeleihin ja opinnäytetöihin, joiden pohjalta aloin kirjoittamaan työn teoriaosuutta. Erityisen kiinnostavana koin tutkimuksen nais erityisestä työotteesta asunnottomuustyössä, mikä valotti naisten marginaalista asemaa asunnottomien joukossa.

Tavoitteenani oli saada kolme haastateltavaa opinnäytetyöhön. Tätä varten Tuoja-hankkeen hankepäällikkö laitoi saatekirjeen esille Väentuvan tiloihin. Kaksi haastateltavaa otti puhelimitse yhteyttä pian saatekirjeen (liite 2) esille laittamisen jälkeen, jolloin otin ylös heidän ennakkotiedot, varmistin kohderyhmään kuulumisen ja sovimme haastatteluajan. Kolmas haastateltava oli haastavampi löytää, mutta löytyi lopulta vieraillessani paikan päällä Väentuvan tiloissa. Yhteydenottoja varten hankin erillisen Prepaid-liittymän.

Jokainen haastateltava toivoi haastattelun toteutuvan kasvokkain ja ne toteutettiin Väentuvan Kievarin tiloissa joulukuun 2022 - tammikuun 2023 aikana. Paikka oli kaikille haastateltaville tuttu, joten uskon kynnyksen osallistua haastatteluun olevan näin pienempi, kuin jos haastattelut olisi toteutettu jossakin vieraammassa paikassa. Kaksi haastatteluista toteutui sovittuna ajankohtana, vaikka kumpikin haastateltava oli ehtinyt unohtaa haastattelun. Yksi haastattelu siirtyi toiseen ajankohtaan, kun haastateltava ei ollut ensimmäisellä kerralla paikalla.

Haastattelun aluksi haastateltavat täyttivät suostumuslaput tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelut sekä kuvattiin tietokoneen videotoinnolla että nauhoitettiin kännykällä. Näin varmistin, että aineisto pysyy tallessa, mikäli jompikumpi laitteista sattuisi rikkoontumaan. Nauhoitusta varten kysyin haastateltavilta kirjallisen ja suullisen luvan sekä loin oman kansion tallenteita varten, mihin on pääsy ainoastaan tutkimuksen tekijällä. Tämän jälkeen haastateltaville annettiin nähtäväksi kysymyslomake (liite1), jonka pohjalta keskustelimme tutkimusongelmaan liittyvistä aiheista. Apuna keskusteluissa käytin mielenterveyden käsi lomaketta ja erilaisia apukysymyksiä, joiden avulla pyrin varmistamaan, että arjen perusasiat tulee varmasti käydyksi läpi haastattelun aikana. Haastateltaville annettiin mahdollisuus pitää pieni tauko halutessaan haastattelun aikana, mutta kukaan heistä ei kokenut sitä tarvitsevansa. Jokainen haastateltava oli iältään 38-46-v välillä. Haastateltavista yksi oli nainen ja kaksi miehiä.

Nauhoitettua aineistoa kertyi yht. 3 h 45 min verran, mikä oli enemmän, mitä olin osannut odottaa. Haastattelut litteroin kolmelle erilliselle tiedostolle Wordiin tallentaen ne nimillä "Haastattelu 1", "Haastattelu 2" ja "Haastattelu 3" niiden toteutumisjärjestyksessä. Lisäksi aineistoa kertyi yhden haastateltavan osalta n. puoli tuntia ylimääräistä itse nauhoituksen ulkopuolelta. Tehdessäni litterointia, on nauhoitukset purettu Wordille mahdollisimman sanatarkasti lukuun ottamatta joitakin kesken jääneitä lauseita tai epäselviä sanoja. Aineistoa kertyi näin yht. 85 sivua, jotka tulostin paperille tarkempaa tarkastelua varten. Kun aineisto oli litteroitu ja luettu huolellisesti läpi, poistin ääni- ja videotallenteet kännykästä ja tietokoneelta. Paperille tulostettuja haastatteluja säilytin erillisessä kansiossa paikassa, minne muilla ei ole pääsyä. Tulosteet on nimetty koodeilla "H1", "H2" ja "H3", eivätkä ne sisällä haastateltavien henkilötietoja.

17 AINEISTON ANALYYSI

Aineiston analyysimenetelmänä käytin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analyysin tekoa ohjaa aineisto. ”*Sisällönanalyysiä voidaan käyttää tekstien tai tekstimuotoon muutettujen aineistojen analysoimisessa.*” Tavoitteena on tuoda esiin tutkittavasta asiasta tiivistetty ja yleistävä kuvaus, jossa tuodaan esiin aineistossa esiintyviä yhtäläisyyksiä ja eroja sanallisesti kuvattuna. Tehtäessä pelkistämistä on pyrittävä siihen, ettei aineiston sisältämää arvokasta informaatiota menetetä. Analyysissä tulee nostaa esiin keskeisimmät sieltä nousevat asiat riippumatta siitä mitä ne ovat tai miten ne eroavat jo tehdystä tutkimuksesta. Aineistoa tulee siis analysoida sen omista lähtökohdista niin, ettei anna teorian tiedon ohjata aineistosta esiin nostettavia asioita. (Leinonen 2018.)

Aineiston analyysi lähti liikkeelle tutustumalla litteroituun haastatteluaineistoon lukemalla se huolellisesti läpi. Tämän jälkeen kävin aineiston läpi värikynien kanssa poimien aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta oleellisia kohtia. Tätä varten tein Wordilla taulukon, mikä jakaantui neljään eri kategoriaan: asumista vahvistavat tekijät, asumista heikentävät tekijät, arkea vahvistavat tekijät ja arkea heikentävät tekijät, joilla kaikilla oli oma värikoodinsa.

Teemoittelemalla aineistoa karsin siitä pois tutkimuskysymyksen kannalta epäoleellista tietoa. Värikoodatut tekstikohdat kopioin taulukkoon omiin sarakkeisiinsa niiden alkuperäisessä muodossa, minkä viereisiin sarakkeisiin muutin ne pelkistettyyn muotoon, saadakseni niistä alkuperäistä ilmaisua tiiviimmät ja helpommin luettavimmat kuvaukset. Jokaiselle haastateltavalle loin tätä varten oman taulukon, jotka tallensin erillisiin tiedostoihin. Aineiston pelkistämistä kutsutaan redusoinniksi (Leinonen 2018).

Tämän jälkeen kävin henkilöittäin läpi pelkistetyt ilmaisut ja kirjoitin jokaisen pelkistetyn lauseen alle jonkin sitä kuvaavan ”asiasanan”. Pidemmässä tekstipätkissä näitä asiasanoja saattoi olla useampikin, jolloin oli hyvä palata tutkimuskysymyksiin ja miettiä mikä olisi niiden kannalta oleellisin asiasana.

Lopuksi yhdistin kaikkien haastateltavien pelkistetyt ilmaukset asiasanoineen yhteen tiedostoon, jolloin keräsin esim. otsikon ”arkea vahvistavat tekijät” alle kaikkien haastateltavien siihen liittyvät ilmaisut.

Näin pelkistetyistä ilmauksista ja asiasanoista alkoi muodostumaan yhteisiä alaluokkia, joista edelleen muodostui yhteisiä yläluokkia ja lopulta kaikille yhteinen pääluokka. Ala- ja yläluokat tulee nimetä niiden sisältöä kuvaavilla otsikoilla. Aineiston ryhmittelyä kutsutaan klusteroinniksi ja yleiskäsitteiden muodostamista abstrahoinniksi. (Leinonen 2018.) Taulukossa 4 on kuvattu keksityn esimerkin avulla aineiston luokittelua ohjaavaa prosessia:

Taulukko 4. Aineiston pelkistäminen, ryhmittely ja käsitteiden muodostaminen

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Kun mä vihdoinkin sain tuon oman pesukoneen, niin ei oo enää ongelmaa pyykkien suhteen"	Oma pyykinpesukone helpottanut pyykkihuoltoa	Pyykinpesu	Kodinhoito	Arki ja asuminen
"Siis vaikeinta on nuo paperihommat, kuten Kela-lomakkeiden täyttäminen"	Kela-lomakkeiden täyttäminen tuottaa eniten haasteita.	Lomakkeiden täyttäminen	Kela-asiointi	Arki ja asuminen

18 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

18.1 Haastateltavien taustatietoja

Haastateltavat olivat haastatteluhetkellä iältään 38-46-v välillä. Haastatteluun osallistui yksi nainen ja kaksi miestä. Yksi haastateltavista kävi työtoiminnassa

ja kaksi oli työelämän ulkopuolella. Kaikilla on pitkä historia päihdeongelmien parissa, mutta jokainen oli haastatteluhetkellä ollut pidempään raittiina. Yksi haastateltavista asui päihdekuntoutuskodilla, yksi tukiasunnossa ja yksi omassa vuokra-asunnossa.

Jokainen haastateltava kertoi omaavansa ongelmia keskittymiskyvyn kanssa, joista kahdella sen takana on neuropsykiatrinen häiriö ADHD. Jokaisella on ollut elämässään erilaisia kriisejä tai traumaattisia tapahtumia, mitkä ovat vaikuttaneet lisääntyneeseen päihteiden käyttöön ja sitä kautta toimintakykyyn. Jokaisella on kokemusta sekä itsenäisestä asumisesta, kuntoutuskodeista, tukiasumisesta ja asunnottomuudesta. Kahdella vastaajalla on ammatti ja he ovat tehneet aikaisemmin palkkatyötä, yhden ollessa ilman ammattia, tehden pimeitä töitä. Lisäksi yksi vastaaja kärsii kroonisesta ylirasitustilasta, joka vaikuttaa laajasti omaan toimintakykyyn.

Tulos-osion alussa käyn henkilöittäin läpi jokaisen yksilöllistä elämänkulkua, mikä liittyy teemahaastattelun ensimmäiseen kysymykseen koskien haastateltavien asumishistoriaa. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisissa tilanteissa omassa arjessa ja asumisessa on ilmennyt haasteita ja milloin se on sujunut hyvin. Tämän jälkeen käyn läpi aineistosta johdettuja pääteemoja arjessa suoriutumisen näkökulmasta. Tuloksissa esitetyt sitaatit ovat otteita haastateltavien omasta kertomuksesta, mutta osa niistä on muutettu pelkistetympään ja kirjakielisempään muotoon.

18.1.1 Mies, H1

Ensimmäinen haastateltava aloitti kertomuksensa ajankohdasta, jolloin oli muuttanut 19-vuotiaana toiselle paikkakunnalle:

”Mää muutin (toiseen kaupunkiin) aikoinaan ex-vaimon perässä ja meni ihan hyvin. Kämpä pysy kunnossa ja näin, mutta sitten tuli avioero. Päihteet tuli takaisin elämään ja asuin kaverin kämpällä n. puolivuotta – vuoden. Mää olin tavallaan asunnoton silloin.”

Ennen avioeroa ollessaan rakastunut, oli haastateltava kokenut elämän hyvänä:

”Mulla oli päihteistä taukoa, kun koin elämässä rakkauden vaimon kanssa. Sitä huomasi, että ei sitä tarvitsekaan mitään kamaa ja rakasta jotain oloa, vaan rakastaa ihmistä.”

Asuessaan kaverin asunnolla, oli haastateltava kertomansa mukaan käyttänyt siellä paljon päihteitä eikä se pysynyt enää siistinä. Tämän jälkeen hän muutti takaisin kotipaikkakunnalleen, missä päihteidenkäyttö riistäytyi käsistä läheisen kuoleman myötä, jolloin myös vuokrat jäivät maksamatta:

”Mää sitten jätin kokonaan vuokrat maksamatta ja hommasin vaan kamaa. Menetin kokonaan elämänhalun, kun mun (läheinen) kuoli. Siinä vaiheessa, kun haastemies tuli ovelle ja sanoi että: -Sulle on haaste tästä kämpästä ja että sää lennät täältä pihalle, tajusin, että mää tarvitsen apua.”

Tämän jälkeen haastateltava oli käynyt katkolla ja saanut vuokravelasta huolimatta uuden vuokra-asunnon edelliseltä vuokranantajaltaan. Hän vähensi huumausaineiden käyttöä ja alkoi huolehtimaan vuokranmaksusta paremmin. Siitä huolimatta päihde-elämä jatkui, mihin edes vaikutti, kun arjessa ei ollut mitään tekemistä:

”Se kun käy katkolla on ihan ok muuten, mutta kun sieltä poistuu, on ihan kuin ilmassa. Siis silleen et mitä mää teen? Mitä addikti tekee, kun sillä on tylsää? Se menee vetää kannit tai hommaa kamaa.”

Muutama vuosi sitten haastateltava koki käännekohdan tullessaan uskoon. Tällöin hän hankkiutui ensin päihdekuntoutukseen ja sieltä tuetun asumisen piiriin. Nykyistä elämänvaihettaan ja -asennettaan hän kuvaa seuraavasti:

”Mää olen saanut tässä kahdessa vuodessa paljon enemmän, mitä koko elämäni aikana. Oma elämää ajatellen parhaat pari vuotta olleet nyt. Mää haluan kääntää mun menneisyyden voitoksi. Ei se mua enää niinkään paina. En jää tuleen makaamaan ja kyllä se on mentävä eteenpäin!”

Asuminen tuetussa asumisessa on tukenut positiivisella tavalla haastateltavan elämäntilannetta. Hän on saanut ohjausta velkajärjestelyyn hakeutumisessa,

tukea päihteettömään elämäntapaan ja apua erilaisten Kela-lomakkeiden täyttämiseen. Lisäksi hän on saanut lääkityksen ADHD:n, josta hän toivoo saavansa apua keskittymisenongelmiin ja tulevaisuudessa tapahtuvaan opiskeluun.

18.1.2 Nainen, H2

Tutkimuksen toinen haastateltava on kahden lapsen äiti, jonka toimintakyky on heikentynyt traumaattisten kokemusten ja päihdekierteen myötä. Vastaamisen ensimmäiseen kysymykseen hän aloittaa lähimenneisyyteen liittyvästä asumishistoriasta:

”Mää olin vuoden tuolla Seukkalan kuntoutuksessa, eikä mulla ollut omaa kämppää, kun muutin pois sieltä. Pikkuhiljaa askel askeleelta siirryin Kievarille (tukiasuntoon), missä asuin vuoden. Sieltä sitten muutin omaan kämppään. Alussa oli hirveästi haasteita, mutta päivä päivältä paranee, että osaa pärjätä.”

Ennen muuttoa Seukkalaan oli haastateltava käynyt läpi useita eri hoitopaikkoja, eikä hän kertomansa mukaan omistanut juuri mitään:

”Kävin ennen Seukkalaa kolme paikkaa läpi, joista yksikään ei ollut sopiva, kunnes tuli tämä neljäs. Mulla ei ollut mitään, kun mää menin Seukkalaan. Mulla oli tasan tarkkaan kaks muovikassia ja jätösäkki.”

Seukkalassa ollessaan haastateltava oli kokenut maaseutumaisen ympäristön, kuntouttavan työnteon sekä traumaattisten kokemusten käsittelyn vertaisryhmässä edistävän kuntoutumistaan:

”Tämä oli maalla, mistä olen itsekin. Kun päihdekuntoutujana menee kuntoutumaan, niin esimerkiksi mulla sen paikan pitää olla kaupungin hälinästä aivan muualla. Mulle se oli sopiva paikka, ei liikaa häiriötekijöitä ja siellä tuli se rauha vaan siinä. Sitten pikkuhiljaa aloitin siellä kuntouttavan työnteon, se oli helppo sieltä keittiöstä aloittaa.”

Siirtymistä eteenpäin tukiasumiseen hän kuvaa seuraavasti:

”Se oli semmoista haikeutta, että vähän niin kuin olisi napanuoran katkaissut, että nytkö lähden.”

Siirtymistä eteenpäin tukiasumiseen helpotti tieto tutusta omahoitajasta ja mahdollisuus käydä edelleen tapaamassa tuttuja ihmisiä Seukkalassa:

”Alussa se tuntui hirveän vaikealta, mutta sitten se ei enää tuntunutkaan, että Seukkalassa saa käydä niin paljon. On kumminkin ne tutut henkilöt siellä ja oli selvät sävelet, että kuka mun omahoitaja tulee (tukiasumisessa) olemaan.”

Nykyisessä kodissaan haastateltava on asunut muutaman vuoden mitä hän kuvaa mm. turvapaikkana, mikä mahdollistaa rauhoittumisen:

”Vaikka mä käyn ja olen monissa jutuissa mukana, niin se on mulle se turvapaikka, että monesti jos on tällaisissa yhteisöissä, niin mä poistun kumminkin sinne rauhoittumaan. Mää tykkään paljon itse olla hiljaisuudessa, se on niin erilaista asua muualla kuin näissä yksiköissä.”

Itsenäistä asumista on haastateltavan kohdalla tukenut työnteon lisäksi mahdollisuus käydä edelleen Väentuvan harrastusryhmissä ja päiväkeskuksessa, jossa hän saa tarvittaessa keskustelutukea sekä ohjausta viranomaisasioihin.

18.1.3 Mies, H3

Tutkimuksen kolmas haastateltava alkoi kertoamaan elämästään kouluiästä eteenpäin, kokiessaan vanhempien avioeron. Elämänsä tuolloin hän kuvaa seuraavasti:

”Isä oli paljon työmatkoilla ja rupesin kokkaamaan yhdeksän vanhana omat ruuat. Semmoista vääränlaista itsenäistymistä oli hyvin aikaisessa vaiheessa, semmoinen turvallinen tai tavallinen lapsuus jäi hyvin ontuvaksi. Sellainen, että joku on katsomassa perään, kun lähtee aamulla kouluun, tekisi ruokaa tms.”

Ollessaan 16-17-vuotias oli hän muuttanut sosiaalityöntekijän päätöksellä päihdeongelmallisille tarkoitettuun koulukotiin ja myöhemmin tukiasumiseen kihlattunsa kanssa. Ensimmäisen haastateltavan tavoin, hän kuvasi elämänsä kihlatun kanssa onnellisena aikana:

”Elettiin silloin selvinpäin hyvää, tasaista elämää ja koin että se oli onnellista aikaa.”

Myöhemmin kihlatun menehtyessä muuttui asuminen ja eläminen rikkinäiseksi ja epävakaaksi uuden suhteen myötä:

”Välillä puoliso halusi, että asunto on pelkästään hänen nimissään. Sitten kun tuli riitaa, niin hän laittoi mut asunnosta pihalle. Se oli semmoista poukkoilua ja palloilua. Runsasta päihteidenkäyttöä koko ajan ja paljon olin kavereiden nurkissa. Häätöjä tuli hankittua ainakin neljä kappaletta. Se päihteidenkäyttö piti tilanteen semmoisena, että ei osannut lähteä hakemaan muutosta. Tajusi oman kurjuutensa, mutta ei ollut voimia lähteä muuttamaan mitään. Sitä sitten jatkui hyvin pitkään, 2004 vuodesta vuoteen 2016.”

Häädöt hän oli saanut maksamattomista vuokrista sekä levottomasta elämästä. Tullessaan uskoon, oli haastateltava jättänyt päihteet muutamaa retkahdusta lukuun ottamatta, päässyt pois rikollisen identiteetistä ja alkanut elämään uuden arvomaailman mukaista elämää:

”Mää sitten tulini v. 2016 uskoon ja päihteidenkäyttö jäi. Sitten alkoi se elämän opettelu siitä. Sai ihan kokonaan uuden arvomaailman, se jotenkin laskettiin siihen sisäiseen maailmaan. Sitä alkoi luomaan sellaista uudenlaista arvopohjaa elämään ja jäi se sellainen rikollisen identiteetti pois.”

Koska kokemusta ns. normaalista, aikuisen ihmisen elämästä oli vain pari vuotta eikä taustalla ollut asiasta opittua runkoa, on hän joutunut opettelemaan monet asiat uudestaan:

”Eihän siinä ollut kerennyt kuin sen pari vuotta täysi-ikäisenä elää ja opetella semmoista ns. normaalia elämää, niin sen oppiminen oli hyvinkin vaiheessa. Tavallaan kaikki piti opetella uudestaan, ihan kaikki perusasiat, kuten peruskodinpito, arjen pyörittäminen ja että laskut pitäisi maksaa. On mulla vieläkin haasteita rahankäytön ja semmoisen suhteen. Sen kun ymmärtäisin, ettei asioita vaan voi jättää hoitamatta ajatellen, että ei se ole tämän päivän asia.”

Haastateltava asuu tällä hetkellä tuen piirissä, mutta on katsellut asuntoja vapailta asuntomarkkinoilta. Vaikka haastateltava on ollut tyytyväinen

saamaansa tukeen ja on tuntenut olonsa kotoisaksi monissa eri paikoissa, haaveilee hän pidempiaikaisemmasta, itselle sopivasta kodista:

”Välillä ollut sellainen kiertolaisolo, kun on niin monessa paikassa asunut ja niistä aina lähtenyt eteenpäin. Kaivannut sitä, että olisi semmoinen pysyvämpi paikka missä asua. Olisi sellainen pidempi ajatus siitä (asumisesta), että tämä ei nyt ole mikään välivaihe, vaan tämä on minun koti ja tässä mää niin kun olen.”

Haastateltava on ollut elämänsä aikana paljon erilaisen tuen piirissä ja kokenut saaneensa reilusti apua erilaisten asioiden opetteluun. Tämän on mahdollistanut maksusitoumus kotikunnalta. Muuttaessaan eteenpäin omaan asuntoon, toivoo hän saavansa säännöllisesti tukea kotiinsa etenkin alussa, kunnes asiat lähtevät sujumaan.

Selviämistä arjessa vaikeuttaa fyysistä tekemistä rajoittava krooninen ylirasitustila. Lisäksi ADHD vaikeuttaa keskittymistä ja asioiden aloittamista. Nykyisessä asuinpaikassaan haastateltava on kokenut suurena hyötynä sen, että hän on oppinut käsittelemään tunteitaan ja ajatuksiaan vertaisryhmien ja keskustelujen myötä, kokien sen suureksi rikkaudeksi ja voimavaraksi:

”Sitä (asioiden ja tunteiden käsittelyä) olen oppinut tosi paljon, että se on varmaan suurimpia juttuja mitä tästä on jäänyt, kun on ollut niin pitkään tämmöisten juttujen parissa. On oppinut sillä tavoin kerroksittain menemään ja miettimään juurisyitä oman elämän juttuihin ja se on yllättävän isokin rikkaus ja voimavara ollut. Joskus ollut semmoinen, ettei ole puhunut yhtään mistään, ei ole osannut käsitellä tai ymmärtää itseänsä yhtään ja tänä päivänä löytyy sitten kykyä siihen ja osaa muitakin ihmisiä jonkun verran avittaa.”

18.2 Arkeen ja asumiseen vaikuttavat tekijät

Analysoidessani ja ryhmitellessäni aineistoa, erotin sieltä aineistoa tutkimuskysymyksiin peilaten useita eri pääluokkia, joita ovat: päihteettömyyden ylläpitäminen, ADHD:n ja keskittymiskyvyn ongelmien vaikutus suoriutumiseen, kotitöiden osaaminen, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet, asuntojen saatavuus ja ympäristö sekä ohjaus ja tuki.

18.2.1 Päihteettömyyden ylläpitäminen

Kaikki haastateltavat olivat yhtä mieltä siitä, miten ensisijainen tavoite omassa elämässä on päihteettömyyden ylläpitäminen. Kahdella haastateltavalla käännekohtana toimi uskoontulo. Lisäksi tukea tarvitaan tasapainoisen elämän luomiseen sekä yhteiskuntaan integroitumiseen. Kun riippuvuus on hallinnassa, mahdollistaa se muun elämän suunnittelun:

”Päihteettömyyden säilyttäminen on mulla maallisista tavoitteista se tärkein. Se tuo pohjan sille, että kaikki on jossakin määrin mahdollista ja pystyy rakentamaan omaa elämää. Muuten kaikki sortuu ennemmin tai myöhemmin. Turha sitä on silloin lähteä työpaikkoja tai muutakaan miettimään, kun ne menevät hyvin pian sitten alta. Jos on päihteetön paikka missä asuu, niin sehän tarkoittaa sitä, että menee se asunto alta ja se oma itseluottamus ja kaikki mitä tässä on koittanut rakentaa.”

”Mulla rupesi oikeasti mielenterveys kärsimään siitä jatkuvasta sekoilusta piripäissään tai kännissä. Sen takia mää muutinkin tänne Laukaaseen Väentuvalle asumaan, kun jos mää sen (katkon) jälkeen olisin muuttanut takaisin (kotipaikkakunnalle), niin se ei olisi ollut kuin viikko, kun mää olisin ollut taas vetämässä. Nyt sitä sitten yrittää rakentaa semmoisen elämän, mitä toisilla on.”

”Ihminen, joka ei ole ollut yhteiskuntaan integroitunut eikä ole ollut elämässä kiinni ja elänyt miten sattuu lapsesta saakka, niin kyllä sitä tarvitsee joitakin peilejä ja rinnalla kulkijoita siihen elämäänsä, että pääsee normaaliin kiinni.”

”Sen mää sanon noille tuleville, jotka muuttavat omilleen, niin pitäkää se roti, että käytte töissä, koska se kumminkin auttaa. Jos sää haluat joskus olla raitis, jonkunlainen niin kun elämä edessä, niin se kannattaa kyllä.”

Haastateltavista kaksi kertoi, miten päihteistä luopumiseen on liittynyt myös negatiivisia puolia, kuten pitkään jatkuneet vieroitusoireet, negatiivisten tunteiden voimistuminen tai omien vajavuuksien konkretisoituminen. Yksi haastateltava oli korvannut päihderiippuvuuden pakonomaisella urheilulla. Elämä vieroitusoireiden kanssa vaati kestävyyttä, mutta sen jälkeen elämä oli lähtenyt kirkastumaan:

”Nyt se (yksinäisyyden kokemus) on jotenkin voimistunut, kun ei enää turruta päätään niillä aineilla, niin jotenkin on vähän vaikeampi olla.”

*”Ne vieroitusoireetkin kesti sen vuoden verran, mutta ajattelin, et katso-
taan nyt tämä loppuun asti. Sitten yhtäkkiä rupesikin sen vuoden jälkeen
huomaamaan, et: -ai että, elämä onkin ihanaa ja helpompaa ja sem-
moista, mistä ei edes kuvitellut olevansa osallinen.”*

18.2.2 ADHD:n ja keskittymiskyvyn ongelmien vaikutus suoriutumiseen

Haastateltavista jokainen kertoi omaavansa haasteita keskittymiskyvyn kanssa. Kahdella haastateltavista on todettu neuropsykiatrinen häiriö ADHD. Heikon keskittymiskyvyn koettiin vastaajasta riippuen vaikuttaneen heikentävästi koulunkäynnistä suoriutumiseen, paperilomakkeiden täyttämiseen, koti- töiden tekemiseen ja mielihyvän saamiseen. Yksi haastateltava koki, miten ADHD on vaikuttanut merkittävästi siihen, miten hän ei ole saanut elämässään onnistumisen kokemuksia.

”Mulla meni vuosi, että mää osaan ne katsoa, pikkuhiljaa osaan noita lappuja täytellä.”

*”Jos olisi laitettu se lääkitys kohdilleen silloin alkuun (lapsena), niin olisi ehkä saanut paremman fiiliksen olla oman itsensä seurassa. Kun ei pys-
tynyt keskittymään mihinkään, niin ei saanut onnistumisen tunteita yh-
tään mistään, kun ei tehnyt mitään semmoista, mistä sitä vois saada.”*

Vaikeudet toiminnanohjauksessa hidastavat toiminnan aloittamista, suoritta- mista loppuun tai kokonaisuuden hahmottamista. Asioiden aloittamista siirre- tään helposti eteenpäin tai on tarve aloittaa monta asiaa samaan aikaan. Asi- oita mihin ei koe omakohtaista kiinnostusta, on vaikea saada tehdyksi. Lisäksi sen koettiin yhdessä päihdehistorian kanssa vaikuttavan heikentävästi lähi- muistiin.

”Se on vaan jotenkin se mielenkiinto siihen siivoamiseen se hankalin juttu!”

*”Se aloittaminen on se haaste, mikä siinä on. Kun se kämppä menee määrättyyn pisteeseen asti sekaisin, niin tuntuu, kuin semmoista palape-
liä, missä yks pala puuttuu, rupeaisi tekemään, et en mää tiedä, mistä
mää aloitan. Sitten niitä paloja siirrellään, että saisi ehjän kuvan, mutta
tuntuu, kuin ei niitä siirtelemällä mihinkään muutu se tilanne. Kyllä se
(haaste) on koko kokonaiskuva.”*

”Siis mullahan on ihan sairaan heikko lähimuisti. Amfetamiini, -sehän pilaa ihmiseltä tuota lähimuistia.”

”Sun pitää muistaa kaikki, lääkärikäynnit, kaikki..”

Suoriutumista edistävinä tekijöinä mainittiin lääkehoito, ohjaajan antama tuki ja hyvä suoriutumiskyky silloin, kun toimintaa kohtaan on sisäistä motivaatiota. Yksi haastateltava kertoi, miten pään sisällä oleva lukujärjestys auttaa pitämään asiat hallinnassa.

”On sillä tavalla pieni apu tuosta lääkkeestä!”

”Se on se aikataulujen tauluttaminen. Pitää vaan suurin piirtein lukujärjestys alussa tehdä. Se oli päässä se, että mää pelasin niin kuin päivissä.”

”Mua on aika vaikea saada tekemään mitään, mikä ei lähde musta itsestään. Nyt on kuitenkin motivaatiota (lähitulevaisuudessa) käydä koulua, että ei halua vaan heittää plörinäksi kaikkea. Siinä on niin kuin se, että on motivoitunut enemmän näihin juttuihin.”

18.2.3 Kotitöiden osaaminen

Kaikki haastateltavat kokivat hallitsevansa osaamisen puolesta tavallisimmat kodinhoitoon ja ruuanlaittoon liittyvät tehtävät. Haasteena mainittiin piha- ja remonttityöt sekä asunnon siisteyden ja järjestyksen ylläpitäminen. Yksi haastateltava oli saanut Väentuvalta apua arkea helpottavien kodinkoneiden hankintaan ja yksi haastateltavista koki ruuanlaiton olevan vahvimpia osa-alueitaan:

”Ruuanlaitto ainakin on semmoinen, että siitä saa pääasiassa onnistumisenkokemuksia. Ihmiset paljon kehuvat sitä ja tiedän, että mulla on siinä jonkun sortin lahja.”

”Mulla on nyt imuri ja kaikki.”

”Kyllä mää aika hyvin kaikesta selviän itsestään.”

18.2.4 Mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet

Jokainen haastateltavista koki, miten mielekäs tekeminen arjessa ja erilaiset yhteisölliset vastuutehtävät ja rutiinit tukevat päihteettömyyttä ja hyvinvointia. Vastuutehtävät koettiin luottamuksen osoituksena ja rutiinien ylläpitämisen koettiin edistävän toimintakykyä ja kuntoutumista:

”Tänä päivänä nauttii tosi paljon noista rutiineista ja perusarjesta. Siitä saa olla ihan suunnattoman kiitollinen, sillä joskus sitä on kokenut, että se ei ole mun osani, että se on tätä kauhun kuilujen reunalla roikkumista, tämmöistä kauheata kaaosta ja epävakautta.”

”Olen sitä mieltä, että se on pakko päihdekuntoutujan tehdä niitä toistoja ainakin alussa. On pieni vastuu (osallistuttaessa yhteisön askareisiin) ja jos se tuntuu ahdistavalta, niin sitten menee hoitajan kanssa keskustelemaan, mutta mulle sopii se vastuu. Jos sitä helpolla tulee kaikki nenän eteen, niin se ei, se ei toimi.”

Harrastukset toimivat keinoina purkaa ahdistusta, tavata ihmisiä ja hoitaa kehoa ja mieltä. Rajoittavana tekijänä harrastamiselle yksi mainitsi niiden maksullisuuden ja toinen fyysisen toimintakyvyn.

”Se että käydään kavereitten kanssa salilla, se on semmoinen, mistä tulee aina hyvä fiilinki.”

”Meillä on yhteisöllinen tuo sähly, siellä on entisiä kuntoutujia. Sitten jos joku on käynyt pelaamassa ja siitä ei kuulu niin kysellään että: -Miten se voi? Onko sillä kaikki hyvin? Meille, jotka asutaan omillaan, se on semmoinen yhteisöllinen juttu, että ei jouduttaisi ketään jättämään yksin.”

”Se oli se liikunta ja semmoinen, kanava purkaa ja hoitaa sitä ahdistusta sekä nostaa vähän mielialaa.”

”Siis mää olisin innokas kokeilemaan melkein mitä vaan, mutta kaikki maksaa.”

Haastateltavista kaksi koki, miten seurakunnan toimintaan osallistuminen tukee omaa hyvinvointia ja hengellistä elämää. Kaksi haastateltavaa pitivät tärkeänä vertaisryhmiin osallistumista, mutta toinen heistä koki, miten asioiden käsittelyllä on myös rajansa:

”Ei välttämättä kannata aina sitä arkistoa pölläyttää niistä pölyistä, että ne jää sinne mitä jää!”

”Eniten on tuo hengellisyys, että siihen tarvitsee seurakunnan ja muita uskovia ihmisiä tukemaan sitä omaa uskoansa.”

”Kyllä se (traumojen käsittely) on aika paljon parantanut toimintakykyä ja sitten nuo ryhmät mitä täällä on ollut.”

Kaikilla haastateltavilla oli tulevaisuuden suunnitelmia liittyen opiskeluun tai työelämään:

”Siitä lähdetään, että olen ollut ennen palkkatöissä, mutta sekin pitää taas mennä askel askeleelta, että ei saa tulla liikaa.”

”Tullut vähän semmoisia ajatuksia ja haaveita, niin kuin ammatillisia haaveita toisenlaisiin juttuihin.”

”Vastahan mää tuon kokemusasiantuntijakoulutuksenkin sain tehtyä, että sehän kumminkin auttaa jo tuohon kouluun hakeutumisessa.”

Hyvien sosiaalisten suhteiden koettiin edistävän elämänlaatua ja tuovan iloa elämään. Muutto toiselle paikkakunnalle edesauttoi irtipääsyä vanhoista ihmis-suhteista. Liikkuminen erilaisten ihmisten parissa auttoi omaksumaan sosiaalisia taitoja ja uusia tapoja toimia eri tilanteissa. Vastaajista yksi koki voimistunutta yksinäisyyden tunnetta, vaikka ympärillä onkin ihmisiä.

”Kyllä mää olen sitä mieltä, että jos ihminen on kuntoutuja, niin sen pitäisi mennä muualle paikkakunnalle kuntoutumaan, että jos mää en olisi tullut Keski-Suomeen, niin en istuisi tässä. Siellä (vanhalla paikkakunnalla) on ne vanhat kaverit ja houkuttimet ja tämmöiset. Se on tämä vastuu, kun ei tunne ketään ja joutuu ottamaan vastuuta omasta kämpästä ja kaikesta, kodin menettämisen pelko ja..”

”Ihmissuhdeasiat, -ne on hyvällä mallilla. On paljon ystäviä ja semmoisia ihmisiä, jotka tukevat ja joille saa olla omalta osaltaan tueksi, että olen kyllä kiitollinen siitä, että on tosi hyvä sosiaalinen verkosto ja onnistunut jättämään semmoiset ehkä vääränlaiset ymprät kokonaan pois.”

”Vaikka täällä on näitä kavereita, niin aika yksinäinen mää silti olen. Kun saisi semmoisen terapiakoiran, niin se olisi aikamoinen apu siihen.”

”Sitten kun sää siirryt täältä, voi olla jonnekin ihan muualle, niin mää olen sanonut monelle, että kannattaa uskaltaa niihin vapaaehtoishommiin

mennä, koska sää voit semmoisia hyviä puolia sieltä repiä irti. Rakentavia keskusteluja ja tällöisiä sosiaalisia käytöstapoja sun muita.”

18.2.5 Asuntojen saatavuus ja ympäristö

Kahdella haastateltavista on toiveena muuttaa omaan asuntoon. Tarvittaessa ohjaaja auttaa asunnon etsimisessä. Yksi haastateltavista kertoi, miten haasteena asunnon saamiselle voi olla vuokranantajien pelko vuokrata asuntoaan eteenpäin.

”Mää kumminkin tässä jo mietin seuraavaa liikettä, että mihin mää muuttan sitten seuraavaksi?”

”Tuntuu, että nuo vuokralaisen oikeudet on Suomessa vähän liiankin kovat, että se voi olla yksi syy minkä takia ihmisten on vaikea saada kämppää.”

”Kyllä mää jonkun rivarin jostain tulen hommaamaan.”

Kaikki haastateltavat toivoivat, että asunto sijaitisi lähellä luontoa ja tärkeänä pidetään tuen saamisen jatkuvuutta. Yhdelle haastateltavista aiemmin koettu asunnottomuus on aiheuttanut häpeän tunnetta ja pelko kodin menetyksestä saa hoitamaan vuokranmaksun ja laskut ajallaan, sillä omasta kodista halutaan pitää kiinni:

”Nyt kun tuolla on asunut omillaan, niin se on se kodin menettämisen pelko ja sen, mitä mää olen saanut aikaseksi tuossa, eli mää olen hommannut kaikki nuo tavarat tuonne ja se on mun näköinen koti.”

18.2.6 Ohjaus ja tuki

Jokainen haastateltava kertoi, miten ohjaajalta toivotaan tasavertaista suhtautumista ohjattaviin ja miten ohjaajan työssä tulee välttää ylhäältä alaspäin tulevaa, kirjaviisasta asennetta. Ohjaajan tulee olla toiminnassaan luotettava ja kyettävä keskustelemaan asioista ja erilaisista ratkaisuista yhdessä ohjattavan kanssa:

”Semmoista ihminen ihmiselle kohtaamista, että ei mennä suoraan sanomaan ja neuvomaan, että tällä tavalla sun pitää elämää elää ja näin sun pitää tehdä, vaan mietitään yhdessä, että mikä voisi olla hyväksi. Kyllä pääsääntöisesti ollutkin semmoisia hyviä kohtaamisia ja tilanteita. Tämöisessä päihde- ja mielenterveystyössä, niin kyllä se varmaan on tärkeimpiä työkaluja kyky ymmärtää ja kuunnella ja löytää ratkaisuja.”

”Kyllä sen pitää olla luottoihminen. Et sää voi semmoiseen luottaa, josta sää et pidä, se ei toimi ollenkaan.”

Yksi haastateltava toivoo saavansa liikkuvaa tukea muuttaessaan omaan asuntoon, kun taas kahdelle haastateltavalle on luontevampaa nähdä ohjaajaa oman kodin ulkopuolella. Yksi haastateltava kertoi, miten yksiköihin ei saa jäädä liian pitkäksi aikaa olemaan ja yksi mietti, onko pitkä tuen piirissä oleminen vaikuttanut laitostumista:

”En mä tiedä, onko sitä vähän jopa laitostunut. Ei nyt voi sanoa, että laitostunut, mutta ollut niin paljon tuen piirissä.”

”Ei saa liikaa jäädä junnaamaan tällaisiin yksiköihin. Täällähän voi aina käydä ja harrastaa, mutta ei saa liikaa jäädä junnaamaan!”

”Mää olen niin yksityisyydestä tarkka, moni ei ymmärrä sitä, että mä tosi harvoja päästän kotiini.”

”Haaveena olisi, että saisin sinne kotiin sitten jonkun tuen.”

Vaikka kaikki haastateltavat kokevat saavansa riittävästi apua kaikkeen mihin he tarvitsevat, voi avun vastaanottamista toisinaan estää oma persoonallisuus:

”Mää olen perinteinen suomalainen mies ja mä haluan tehdä kaiken yksin ja pärjätä yksin tai tunnen oloni heikoksi.”

Myös toinen haastateltava toi esiin sukupuolen vaikutusta:

”Nainen on aivan erilainen kuin mies päihdekuntoutujana. Kun me ollaan naisia, me koko ajan syyllistetään itseämme että: -Miksi mä tein ja minkä takia?, että siinä on semmoisia erilaisia juttuja. Nainen ei aina tuo päivän valoon niitä asioita, mitä miehet saattavat tuolla heitellä ilmaan ja naureskella, mutta kun me naiset ei olla semmoisia, varsinkaan me äidit.”

Tärkeänä tukimuotona pidetään mm. keskustelevaa tukea sekä muistuttelua eri asioista:

”Se on äärimmäisen tärkeää se keskusteleva tuki.”

”Jos on jotain asioita, virastoasioita tai muita, niin ehkä sitten niissäkin joskus semmoista tsemppaamista tai kysymistä, että: -Oletko muistanut hoitaa nämä ja oletko tehnyt näin?”

”Aina helpottaa, kun aukaisee tuon suunsa, että mikä pelottaa, minkä takia ja miksi.”

Tukiasumiseen pääsyllä ja ohjaajan läsnäololla on ollut merkitystä mm. ADHD-lääkityksen saamiseen sekä suoriutumiseen asunnon siivouksesta:

”Mää täällä Väentuvalla sain muutaman kerran, että joku tuli sinne mun kämpälle. Sen ei tarvinnut tehdä muuta kuin seisoa siellä ja mää siivosin siinä itse, että mää en tiedä mikä siinä on.”

”Ihan hyvä, että asun vielä tukiasunnossa, että pääsee pistämään päänsä kuntoon. Saa tuon ADHD-lääkityksen hyvälle mallille ja saisi apua, et pystyisi opiskelemaan.”

Tuen jatkuminen senkin jälkeen, kun on muuttanut omaan kotiin, tukee itsestä pärjäämistä:

”Tässä tilanteessa on hyvä, kun tukiasunnosta lähdin, niin siellä on tuomoinen (työntekijä). Se auttaa, kun käyn siellä aika usein ja opettelen itse samalla, ettei ne (lomakkeen täyttämiset) ole niin vaikeita sitten.”

”Mulle on sanottu, että sitten kun mää muutan omaan kämppään, niin mää saan käydä täällä (päiväkeskuksessa) ihan samalla lailla, ettei se tuki häviä mihinkään.”

19 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata päihderiippuvaisten kokemuksia omasta arjesta ja asumisestaan. Tavoitteena on hyödyntää saatua tietoa TUOJA-

hankkeen valmentavan asumisen kehittämisessä ja luoda sen pohjalta kohde-ryhmälle oma valmentavan asumisen malli. Kaikki haastateltavat olivat iältään keski-ikäisiä, joiden elämään on kuulunut itsenäistä asumista ja asunnottomuutta, katkaisuhoidoja, asumista päihdekuntoutuskodilla ja tukiasumisessa.

Aineistoon perehtyminen osoitti, miten asumiseen ja arkeen vaikuttavia tekijöitä on runsaasti ja miten asunnottomuus ja syrjäytyminen ovat hyvin monimutkainen ilmiö, mihin vaikuttaa laajasti sekä yksilölliset että itsestä riippumattomat tekijät. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla aineistosta löytyi seuraavia pääluokkia: päihteettömyyden ylläpito, ADHD ja keskittymiskyvyn ongelmat, kotitöiden osaaminen, mielekäs tekeminen ja sosiaaliset suhteet, asuntojen saatavuus ja ympäristö sekä ohjaus ja tuki.

Jokainen haastateltava koki, miten päihteettömyyden ylläpitäminen luo pohjan muun elämän suunnittelulle, kuten opiskelulle ja työelämälle. Päihteetömyydessä tukiasumisessa asunto menee alta, mikäli päihteettömyyteen ei pysty sitoutumaan. Päihteistä luopumiseen liittyy kuitenkin myös negatiivisia puolia kuten pitkäkestoiset vieroitusoireet ja vaikeiden tunteiden vahvistuminen, mikä vaatii sietokykyä ja kärsivällisyyttä, kunnes elämä lähtee kirkastumaan. Uusi elämäntapa vaatii opettelua. Kahdella haastateltavalla käännekohtana oli uskon tuleminen.

Keskittymiskyvyn ongelmien ja hoitamattoman ADHD:n koettiin pahimmillaan vaikuttaneen negatiivisesti elämäntapaan ja suoriutumiseen elämässä lapsuudesta lähtien. ADHD oli heikentänyt mm. peruskoulusta suoriutumista ja onnistumisen kokemuksien syntymistä. Nykyhetkessä keskittymiskyvynongelmat vaikuttivat kotitöistä suoriutumiseen, paperiasioiden hoitamiseen ja uusien asioiden oppimiseen. Suoriutumista edistävinä tekijöinä mainittiin lääkehoito, ohjaajan läsnäolo kotitöitä tehdessä tai paperilomakkeita täyttäessä, sekä hyvä suoriutumiskyky silloin, kun toimintaa kohtaan on sisäistä motivaatiota. Osaamisen puolesta tavallisimmat kotityöt koettiin hallitsevan hyvin ja kodinkoneet ja pään sisäinen lukujärjestys edesauttoivat suoriutumista.

Mielekäs tekeminen ja hyvät sosiaaliset suhteet toivat elämään iloa ja sisältöä. Tärkeinä yhteisöllisinä paikkoina koettiin Väentupa ja seurakunta. Tärkeänä koettiin osallistuminen vertaisryhmiin, työ- ja vapaaehtoistoimintaan, liikuntaryhmiin ja seurakunnan tilaisuuksiin. Harrastukset auttoivat tuottamaan mielihyvää ja purkamaan ahdistusta, edistivät palautumista ja mahdollistivat muiden ihmisten näkemisen. Työn tekeminen ja arkiset vastuutehtävät toivat arkeen rutiinia ja edistivät vastuunottoa. Uskossa oleminen antoi voimaa elää uusien arvojen mukaisesti ja sosiaaliset suhteet antoivat mahdollisuuden antaa ja saada tukea. Jokaisella haastateltavalla oli tulevaisuuden suunnitelmia liittyen työhön ja koulutukseen.

Haastateltavista yksi asui omassa asunnossa ja kahdella oli toiveena päästä asumaan itsenäisesti. Ohjaajalta saa tarvittaessa apua asunnon etsintään. Asunnon saantia voi vaikeuttaa vuokranantajan pelot vuokrata asuntoa eteenpäin. Kaikki haastateltavat haluavat asua lähellä luontoa ja tärkeänä pidetään tuen jatkuvuutta senkin jälkeen, kun tukiasumisesta muuttaa omaan asuntoon. Omaan asuntoon kiinnittymistä lisäsi yhdellä haasteltavalla aiemmin koettu asunnottomuus ja siitä koettu häpeää, mikä saa pitämään kiinni nykyisestä kodista. Asunto tuntuu kodilta, kun siellä on omat tavarat ja se on omannäköinen.

Ohjaajalta toivotaan tasavertaista asennetta suhteessa ohjattaviin ja että hänellä olisi kyky ymmärtää, kuunnella ja löytää ratkaisuja. Ohjauksessa tulee välttää kirjaviisasta, ylhäältä alaspäin tulevaa asennetta ja painostamista tietynlaiseen elämäntapaan. Tilanteesta riippuen ohjaajalta toivotaan keskustelevaa tukea ja peilinä olemista tai tsemppaamista, ohjaamista ja muistuttelua liittyen käytännön asioihin. Ohjaaja voi edesauttaa pääsemään kiinni tavalliseen elämään, mutta asioiden ajattelemisen liian pitkälle tuottaa stressiä. Olisi hyvä, jos ohjaajaa pystyisi näkemään henkilön toiveista riippuen sekä omassa kodissa että sen ulkopuolella. Liian vähäinen tuki tai ohjaajan poissaolo lisää pelkoja liittyen omaan pärjäämiseen. Liian vahva tuki saattaa heikentää vastuunottoa omasta elämästä. Vastaavasti tuen saatavuus tarpeen mukaan ja tieto siitä kehen voi olla yhteydessä mahdollisissa kriisitilanteissa, lisää turvallisuuden ja pärjäämisen tunteita.

20 VALMENTAVAN ASUMISEN MALLI

Kehitettäessä valmentavan asumisen mallia, voidaan siinä hyödyntää sekä aiheistosta nousevia toimintakykyä ja elämänlaatua edistäviä tekijöitä (liite 3) että teoretietoa kuntoutuksesta. Valmentavan asumisen mallissa edetään seuraavasti:

1. Valmennuskerta

- Tutustuminen ja tasavertaisen luottamussuhteen luominen
- Käytännön asioiden läpikäyminen:
 - Miten yhteydenpito tapahtuu?
 - Tapaamisten perumiseen liittyvät käytännöt.
 - Työntekijän loma-ajat.
 - Tapaamisten ajankohdat, tapaamispaikka jne.
- Tilanteen alkukartoitus. Pohditaan mihin valmennuksella pyritään ja kauanko se kestää.
 - Onko esim. tarkoitus opetella yhdessä käytännön asioita, tukea elämän hallintaa keskusteluin vai parantaa työelämävalmiuksia?
 - Ratkeako asia muutaman valmennuskerran aikana vai tarvitaanko pidempikestoista valmennusta? Määritetään alustava valmennuksen kesto, esim. 10 valmennuskertaa + seuranta-käynti.
 - Mikäli valmennettavalla on välitön hoidon tai muun kuntoutuksen tarve, ohjataan hänet toiselle ammattilaiselle!
- Täytetään yhdessä tai annetaan kotiläksyksi toimintakykymittarin täyttäminen. Esimerkkejä käyttökelpoisista mittareista ovat:
 - Kykyviisari
 - WHOQOL-BREF
 - Audit-kysely
 - FSQ-fin
 - ICF-ydinlistat ja
 - MMSE-muistitesti.

→ Merkitään tulokset muistiin

- Hyödynnetään tavoitteen asettelussa Kelan Gas-lomaketta. Tärkeää että tavoite on konkreettinen, mitattavissa ja saavutettavissa sekä valmennettavalle merkityksellinen.
- Pyydetään ja annetaan palautetta toiminnasta. Käytetään motivoivaa puhetapaa.

2. Valmennuskerta

- Käydään läpi tavoite ja täytetyt toimintakykymittarit.
- Mietitään vastausten pohjalta ratkaisuja ongelmakohtiin kuten:
 - Voiko tilannetta helpottaa jollakin apuvälineellä, kalenterilla tai digitaalisella sovelluksella?
 - Onko valmennettava valmis osallistumaan ryhmätoimintaan, kuten vertais- tai harrastusryhmiin?
 - Mikä ongelmakohtista estää eniten osallisuutta?
- Käydään läpi edistäviä ja rajoittavia tekijöitä aineistosta kootun listan avulla ja mietitään, onko niissä jotakin, mitä voisi hyödyntää työskentelyssä valmennettavan kanssa.
- Annetaan jokin konkreettinen ja pieni kotitehtävä liittyen valmennettavan omaan tavoitteeseen ja seurataan sen toteutumista. Esimerkkejä kotitehtävistä:
 - Uuden ruokalajin opettelu.
 - Yhteydenottaminen puhelimitse kaveriin/työntekijään/oppilaitokseen.
 - Asunnon imurointi.

3. Valmennuskerrat 3 →

- Seurataan prosessin etenemistä ja tehdään tarkempaa toimintakyvyn arviota huomioiden fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja kognitiivinen toimintakyky sekä yksilö- että elämäntilannetekijöitä.
- Tuetaan valmennettavaa toimimaan mahdollisimman omatoimisesti.

- Annetaan myönteistä palautetta edistymisestä ja rohkaistaan valmennettavaa menemään tavoitteitaan kohti silloinkin, kun tuntuu, että mitään ei tapahdu.

4. Valmennuksen lopussa:

- Laaditaan tarkempi arvio valmennettavan edistymisestä ja mahdollisista tuen tarpeista. Annetaan palaute myös valmennettavalle.
- Laaditaan ehdotus suositelluista jatkotoimenpiteistä, miettien mm. seuraavia kysymyksiä:
 - Onko valmennusta tarvetta jatkaa pidempään?
 - Hyötyisikö valmennettava Kelan kuntoutuspalveluista?
 - Oliko valmennettavan tarve tulla valmennukseen sellainen, että sitä voitiin/voidaan edistää valmennuksen keinoin vai tarvitseeko hän siihen intensiivisempää ja vahvempaa tukea? → Ollaan tarvittaessa yhteydessä muihin toimijoihin ja viranomaisiin.
- Sovitaan seurantakäynti.
- Kiitetään valmennettavaa yhteistyöstä ja palkitaan edistymisestä.

5. Seurantakäynti:

- Käydään läpi valmennettavan nykytilanne, käytössä olevat palvelut ja arvioidaan valmennuksesta saatu hyöty. Tehdään tarvittaessa yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

21 POHDINTA

21.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Haastateltavia informoitiin tutkimuksen tavoitteesta ja tarkoituksesta ja heiltä pyydettiin kirjallinen suostumus tutkimukseen osallistumista varten.

Haastateltavilla oli halutessaan mahdollisuus tutustua teemakysymyksiin ennen haastattelun toteuttamista ja yhdelle haastateltavalle ne lähetettiin etukäteen. Haastateltavien yksityisyyttä on pyritty suojaamaan siten, ettei työssä tule esiin heidän nimi- tai henkilötietoja. Jokainen haastateltava kertoi, miten heitä ei häiritse tulla tunnistetuksi ja työtä tehdessä ymmärsin, miten täydellistä anonymiteettiä on vaikea luvata. Haastateltaville kerrottiin, miten kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista ja miten heillä on vapaus valita, mitä ja miten he haluavat kertoa elämästään, sillä teemakysymyksiin ei ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia.

”Yleisten eettisten periaatteiden mukaan tulee tutkimuksen teossa kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia.” Kaikkea haastattelussa esiin tullutta tietoa tulee kunnioittaa, sillä sen avulla voidaan paremmin ymmärtää ja selittää tutkittavien elämää ja ajatuksia. (Vuori n.d.) Omassa tutkimuksessani tein eettistä pohdintaa eniten siitä, millä tavoin tutkimustulokset tulisi esittää, jotta ne antaisivat asumiseen ja arkeen vaikuttavista tekijöistä realistisen kuvan, ilman että ne heikentävät asiakasryhmän mainetta. Toisaalta tietoa tarvitaan myös haasteellisista aiheista (Vuori n.d) ja jokainen haastateltava kertoi, miten kaikkea saatua aineistoa saa vapaasti hyödyntää työn tekemisessä.

Perinteisesti tutkimuksen valideuteettia voidaan arvioida pohtimalla, miten hyvin saadut tulokset vastaavat todellisuutta ja ovat yleistettävissä sekä miten eri käsitteiden yhdistäminen tutkittuun ilmiöön on toteutettu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointia tehdään liittyen tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin. (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016.)

Oman opinnäytetyötyöni luotettavuutta lisää se, että sen aineisto on koottu siellä, missä aiheeseen liittyvää ilmiötä esiintyy (Hyväri & Vuokila-Oikkonen 2016). Haastattelijan roolissa olen ollut puolueeton henkilö, jolla ei ole ollut ennen opinnäytetyön tekemistä yhteyksiä Väentupaan ja siellä oleviin henkilöihin, minkä toin haastateltaville esille heti haastattelun alussa. Mielestäni itse haastattelutilanteet sujuivat hyvässä hengessä ja aika meni nopeasti.

Kuunnellessani äänitteet myöhemmin huomasin, miten joissakin kohdissa esitin avoimien kysymyksien sijaan johdattelevia kysymyksiä ja ajatuksia, mitä tulisi haastattelua tehdessä välttää.

Työhön olen pyrkinyt kokoamaan monipuolisesti otteita haastateltavien omasta kertomuksesta, jotta lukijatkin pystyisivät seuraamaan, miltä pohjalta johtopäätökset on muodostettu. Haastatteluun perustuvassa ihmistutkimuksessa on kuitenkin aina vaarana tehdä myös vääriä tulkintoja, mikä tulee ottaa huomioon työtä tehdessä ja sitä lukiessa. Jokainen haastateltava oli haastattelutilanteessa avoin vastaten jokaiseen teemakysymykseen, mikä mahdollisti laajan aineiston saamisen.

Käsitteenä aiheeni oli hyvin laaja ja mikäli aloittaisin opinnäytetyötä uudelleen, tulisin luultavasti rajaamaan sen tarkemmin. Toisaalta taas koen olevani erittäin tyytyväinen siihen, miten onnistuin teemakysymyksien ja erilaisten lisäkysymyksien avulla saamaan laajasti selville erilaisia asumiseen ja arkeen vaikuttavia tekijöitä, mikä antoi kattavan kuvan ilmiön monimutkaisuudesta. Myös kuntoutuksen ohjaajan työhön liittyä oleellisena osana kyky havainnoida asioita monipuolisesti ja ymmärtää niiden välisiä suhteita, mitä pääsin edelleen harjoittelemaan opinnäytetyön tekemisen yhteydessä.

Aineiston analyysimenetelmänä käytin induktiivista sisällönanalyysiä. Se, kuten kaikki muukin haastattelututkimukseen liittyvä oli itselleni täysin vierasta ja uutta. Aineiston läpikäyminen ja pelkistäminen vei aikaa ja jouduin monta kertaa miettimään, millä tavoin asian voisi pelkistää ilman, että siitä katoaa haastateltavan oma ääni. Myös vastausten ryhmittely eri luokkiin vaati paneutumista ja kärsivällisyyttä. Menetelmänä se oli mielenkiintoinen, mutta vaati tarkkuutta, jotta eri luokat eivät mene liikaa päällekkäin keskenään ja jotta oleelliset tulokset tulevat käsiteltyä. Syntyneet luokat kuvaavat mielestäni hyvin ilmiötä monelta eri kantilta ja ovat myös yhteneväisiä monien tehtyjen tutkimusten kanssa. Toisaalta jäin miettimään, olisiko luokkien vähäisempi määrä selkiyttänyt työtä.

21.2 Pohdintaa tutkimustuloksista

Elinkustannusten noustessa ja huono-osaisuuden lisääntyessä koen, miten opinnäytetyöni aihe on hyvin ajankohtainen ja tärkeä. Haastateltavien omat kertomukset elämästään lisäsivät ymmärrystä aihepiiriä kohtaan ja antoivat sille kasvot. Haastattelun tulokset osoittavat, miten matalan kynnyksen tukipalveluiden kehittäminen on tarpeellista ja ajankohtaista, mikä on tullut esiin myös aiemmissa tehdyissä tutkimuksissa. Lähes jokainen haluaa asua omassa, itselle sopivassa kodissa ja oikeanlaisen tuen avulla voidaan merkittävästi parantaa itsenäistä selviytymistä arjessa.

Opinnäytetyötä tehdessä tuli esiin, miten jokaisella haastateltavalla asiat olivat alkaneet mennä haitalliseen suuntaan jo lapsena. Yksi haastatelluista oli kokenut väkivaltaa. Kaksi haastateltavaa toi esiin, miten heillä on ollut hyvät vanhemmat, mutta elämään on vaikuttanut vahvasti hoitamaton ADHD. Yksi haastatelluista koki päässeensä peruskoulun säälistä läpi ja kun arjessa ei ollut tämän jälkeen riittävästi sisältöä kuten työtä tai opiskelua, altisti se vääränlaisille asioille. Toisaalta elämään kuului myös onnellisia vaiheita ja hyviä ajanjaksoja, kuten rakastuminen ja puolison kanssa eläminen. Oli tehty töitä ja saatu lapsia ja elämä oli tuntunut hyvältä ja tasapainoiselta.

Nuorimmillaan päihteidenkäyttö oli aloitettu 12-vuotiaana. Päihde-elämä jatkui jokaisella pitkälle aikuisuuteen, kunnes raja oli tullut vastaan ja elämään haluttiin muutosta. Muutoksen onnistumista edisti muutokset arvomaailmassa ja toiveet tavallisesta, tasapainoisesta elämästä. Kahdelle haastateltavalle käännekohtana toimi uskon tuleminen, joka antoi voimaa muutokseen. Lisäksi muutosta edistivät elämänhalu ja ajatus edessäpäin olevasta toisenlaisesta elämästä, missä on mahdollista saavuttaa haluamiaan asioita.

Nämä laittoivat pohtimaan, miten neuropsykiatristen häiriöiden sekä päihteiden ongelmakäytön tunnistaminen olisi tärkeää asumisvalmentajan työssä. Etenkin nuorten kohdalla niiden tunnistaminen voisi säästää monelta myöhemmältä vastoinkäymiseltä ja syrjäytymiseltä. Diagnoosin saaminen mahdollistaa erilaisten tukitoimien saamisen ja lääkehoidon aloittamisen. Tällöin henkilö voi

myös saada selityksen siihen, miksi hän on sellainen kuin on, mikä voi auttaa ymmärtämään paremmin omaa elämää ja käyttämään hyödyksi ADHD: ssa esiintyviä vahvuuksia, joita ovat mm. hyvä mielikuvitus, luovuus ja tehokas työskentely silloin, kun sitä kohtaan koetaan mielenkiintoa. Myös kouluissa tulisi huomioida vahvemmin ajatus siitä, miten oikeanlaisella tuella oppilas voi päästä haasteistaan huolimatta pitkälle ja tulla näin osalliseksi opiskelusta, työelämästä tai muista hänelle tärkeistä asioista. ADHD diagnoosin ei tarvitse olla synonyymi syrjäytymiselle.

Tuloksien pohjalta aloin myös ajattelemaan, miten asumisvalmentajan työssä olisi hyvä oppia erilaisten keskustelujen pohjalta tunnistamaan, missä vaiheessa valmennettava on omassa itsenäistymisprosessissaan ja millaisia vaiheita hänen elämänsä on aiemmin kuulunut. Mikäli kokemusta tavallisesta elämästä ei ole juuri ollenkaan, tarvitsee valmennettava erityistä tukea päästäkseen siihen kiinni, jolloin valmennuksessa saattaa aluksi korostua käytännön asioiden miettiminen ja opettelu.

Haastattelujen pohjalta voikin vetää johtopäätöksen, miten itsenäistyminen ja vastuun opettelu eivät tapahdu automaattisesti nuorena, vaan se voi siirtyä erilaisista syistä johtuen tavallista myöhemmäksi, mikä tulee huomioida suunniteltaessa valmennettavalle henkilökohtaista valmennusprosessia. Toisaalta taas haastateltavilla on paljon sellaista omakohtaista tietoa, elämäkokemusta ja kykyä analysoida asioita, mitä voi käyttää hyödyksi mietittäessä ratkaisua erilaisiin haasteisiin. Valmentajan roolissa olisikin etuna pystyä tunnistamaan ja tuomaan esiin valmennettavalla itsellään esiintyviä erilaisia tunnetekijöitä ja muutosta edistäviä ratkaisuja, mitkä he ovat kokeneet hyvänä uuden elämäntavan opettelussa. Tärkeänä pidettiin mm. osallistumista yhteisön toimintaan, mikä edesauttoi kuntoutumista ja edisti yhteiskuntaan kiinnittymistä ja päihteetöntä elämäntapaa.

21.3 Pohdintaa valmentavan asumisen mallista ja omasta työskentelystä

Valmentavan asumisen malli on rakenteeltaan melko yksinkertainen, mikä mahdollistaa sen muokkaamisen valmennettavalle sopivaksi. Yhteisesti luodut pelisäännöt heti alussa edistävät keskinäistä luottamusta ja antavat mahdollisuuden opetella vastuunottoa. Muutama etukäteen sovittu tapaaminen antaa mahdollisuuden harjoitella arjen hallintaa ja antaa tunteen tuen jatkuvuudesta. Kotitehtävän antamisella voidaan edistää rutiinien luomista ja toimintakykymitareiden avulla saadaan tietoa henkilön elämänlaadusta ja toimintakyvystä, mikä voi auttaa tavoitteen asettamisessa. Yksi tärkeä huomioitava asia liittyy siihen, miten toisen ihmisen koti työympäristönä luo työskentelylle erilaiset raamit verrattuna siihen, kuin jos työskentely tapahtuisi sosiaalihuollon yksikössä.

Kun työntekijä menee ensimmäistä kertaa kotikäynnille, ei voi koskaan olla täysin varma siitä, mitä oven takana on vastassa. Kotikäynneillä ihmisiä kohdataan hyvin erilaisissa olosuhteissa ja elämäntilanteissa. Työntekijän tulo omaan kotiin voidaan henkilöstä riippuen kokea monin eri tavoin, se voi herättää valmennettavassa niin kiitollisuutta kuin myös ärtymyksen tunteita. Työympäristönä koti voi rajoittaa, mutta myös mahdollistaa erilaisia asioita. Verrattuna tukiasumiseen, on omassa kodissa asuvalla enemmän vapauksia vaikuttaa siihen, miten hän elämäänsä elää. Tällöin henkilölle ei esim. voida asettaa täydellistä päihdeettömyyden vaatimusta, eikä hän ole samalla tavoin valvonnan alla, kuin ollessaan sosiaalihuollon piirissä. Tämä vaatii myös työntekijältä kykyä toimia erilaisesta roolista käsin suhteessa valmennettavaan.

Myös Asunto ensin -periaatteen mukaan tulee asunnottomalle järjestää ennen muita tukitoimia oma asunto. Mallissa lähdetään liikkeelle siitä, miten päihdeidenkäyttö ei ole este asunnon saamiselle ja miten asumisen jatkuvuus tulee turvata. Suomi onkin ainoa Euroopan maa, missä asunnottomuutta on saatu toistuvasti vähennettyä. Haasteena kuitenkin on, miten ihmiset voivat entistä huonommin, omaten entistä vaikeampia päihdeongelmia ja ollen yhä nuorempia, jolloin Asunto ensin -mallia on kehitettävä vastaamaan entistä paremmin ja oikea-aikaisemmin asiakkaiden tarpeisiin. (Sininauha Oy n.d.)

Valmentavan asumisen mallissa on aineiston lisäksi huomioitu Kelan kriteereitä hyvälle kuntoutuskäytännölle. Kuntoutuksen järjestämisessä, toteuttamisessa ja kehittämisessä tulee noudattaa kuntoutusta koskevaa lainsäädäntöä ja huomioida yleisesti hyväksytyjä toimintatapoja. Sen tulee mm. vastata asiakkaan yksilöllisiin tarpeisiin ja tavoitteisiin, olla asiakasta osallistavaa sekä parantaa tai tukea asiakkaan toiminta- tai työkykyä. Tärkeää on palvelun oikea-aikaisuus ja asiakkaan tulee luottaa työntekijällä olevaan asiantuntemukseen ja osaamiseen. Asiakasta tulee arvostaa oman elämänsä asiantuntijana, vuorovaikutuksen tulee olla tasa-arvoista ja työtä tulee tarpeen mukaan tehdä yhdessä muiden toimijoiden ja verkostojen kanssa. (Kelan www-sivut 2023.)

Tekemääni haastatteluun osallistui kolme melko samanikäistä henkilöä, joilla on työuraa reilusti jäljellä. Mikäli haastatteluun olisi osallistunut keskenään täysin eri ikäisiä henkilöitä, olisi tutkimustulokset ja ohjaukselle asetetut toiveet saattaneet olla erilaisia. Kohdattaessa valmennettavia erilaisissa tilanteissa, tuleekin valmennusta suunniteltaessa ottaa huomioon heidän ikänsä ja kehitystasonsa. 16-vuotiaan maailmankatsomus ja toimintakyky ovat todennäköisesti erilaisia kuin 60-vuotiaan. Pyörätuolia käyttävän pitkäaikaissairaana henkilön valmennuksessa tulee huomioida erilaisia asioita kuin henkilön, jolla on hyvä fyysinen toimintakyky. Lainsäädäntö luo raamit sille mihin palveluihin henkilö on oikeutettu ja alaikäisten kohdalla tulee huomioida lastensuojelullinen näkökulma. Mikäli henkilöllä on pysyviä hoitoon ja huolenpitoon liittyviä tarpeita, tulee miettiä mistä näkökulmasta valmennusta toteutetaan ja tulisiko hänet ohjata jonkin toisen palvelun, kuten säännöllisen kotihoidon piiriin.

Itselleni opinnäytetyön tekeminen oli hyvin opettavainen prosessi, mihin on mahtunut monenlaisia vaiheita innostuksesta lamaantumiseen ja jälleen innostumiseen. Lähdemateriaalien ja haastattelujen kautta olen saanut paljon uusia näkökulmia vaikeaan mutta ajankohtaiseen aiheeseen. Kiinnostavimpina koin naamatusten toteutetut haastattelut, jolloin pääsin lähietäisyydeltä kohtaamaan vaikeista tilanteista selvinneitä ihmisiä. Jokainen haastattelu yllättikin minut positiivisesti, sillä haastateltavista pystyi huomaamaan, miten he ovat tehneet paljon töitä itsensä ja elämänsä kanssa. Haastattelujen myötä vahvistui, miten vaikeistakin kokemuksista voi selvitä ja miten toivon

ylläpitäminen ei ole koskaan turhaa. Tätä ajatusta haluaisin myös tulevana kuntoutuksen ohjaajana olla jakamassa.

Työn tulokset kävin esittämässä Väentuvalla kahdelle hankepäällikölle touku-kuussa 2023. Kumpikin heistä oli sitä mieltä, miten aiheesta tehty opinnäytetyö on hyödyllinen ja tulee tarpeeseen. Heidän tekemänsä havainnot ilmiöstä ovat olleet samansuuntaisia, mitä työssäni tulee esiin. Toisaalta esiin tuli myös joi-takin pieniä eroavaisuuksia, joita sitten pohdimme yhdessä. Hyvänä koettiin, miten puolueettoman henkilön tekemä opinnäytetyö ehkäisee sitä, että asioita katsoisi tiettyjen silmälasien läpi, kun on tehnyt pitkään töitä samalla alalla.

Jatkotutkimusehdotuksena ehdottaisin jonkinlaista seurantatutkimusta henki-löille, jotka ovat asuneet tuetun asumisen jälkeen omillaan esim. puolivuotta -vuoden verran. Minkälaista tukea he ovat missäkin kohdassa tarvinneet ja mi-ten itsenäinen asuminen on lähtenyt sujumaan? Miten valmentavan asumisen mallia on hyödynnetty siirtymätilanteissa? Mielenkiintoista olisi myös nähdä opinnäytetyö, joka olisi toteutettu videotarinana, hyödyntäen narratiivista lä-hestymistapaa.

22 AIKATAULUT

Tutkimussuunnitelman palautus viimeistään 11/22

Lähdemateriaalin tarkempi kartoitus ja siihen perehtyminen 06-12/22

Haastattelut 12/22 – 01/23 aikana

Tutkimusaineiston litterointi ja aineiston analyysi 01/23 – 03/23 aikana

Työn viimeistely ja palautus 04 - 05/23

LÄHTEET

Aalto, M., Alho, H. & Niemelä, S. 2018. Huumeiden ja lääkkeiden käyttö sosiaalisen ja kansanterveydellisenä ongelmana. Teoksessa M. Aalto, H. Alho & S. Niemelä (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 9-18.

Aspa-säätiön www-sivut. 2022a. Asumisvalmennus. Viitattu 9.6.2022. <https://www.aspa.fi/muut-palvelut/asumisvalmennus/>

Aspa-säätiön www-sivut. 2022b. Miten voit saada apua kotiin. Viitattu 9.6.2022. <https://www.aspa.fi/tuettu-asuminen/miten-voit-saada-apua-kotiin/>

Aspa-säätiön www-sivut. 2022c. Tietoa Aspasta. Viitattu 3.5.2023. <https://www.aspa.fi/tietoa-aspasta/olemme-jarjestojen-perustama/>

Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskus (Ara). 2022. Asunnottomat 2021. Selvitys 2/22. Viitattu 10.10.2022. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Asunnottomat_2021_ARAn_Selvitys_2_2022_korjattu-2.pdf

Gretschel, A. 2021. ”Keitä te ootte, te... -Kun en mä tunne teitä?” Kymmenen nuoren ajatuksia palvelujärjestelmän osumisesta ja hudeista. Julkaisussa P. Berg & S. Myllyniemi (toim.) Palvelu pelaa! Nuorisobarometri 2020. Helsinki: Valtion nuorisoneuvosto, Opetus- ja kulttuuriministeriö, 157-162.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Hoivatie www-sivut. n.d. Asumisvalmennus. Viitattu 4.6.2022. <https://www.hoivatie.fi/fi/palvelut/avopalvelut/asumisvalmennus/>

Hokkanen, S. 2019. Asumissosiaalisen työn opas työntekijöille. Asuminen puheeksi. Asunnottomuuden ennaltaehkäisyyn kuntastrategiat – varhainen välittäminen, osallisuus ja asumisen tuki (AKU) –hanke. Viitattu 9.10.2022. <file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/Asumissosiaalisen%20ty%C3%B6n%20opas.pdf>

Huotari, K., Törmä, S., Pitkänen, S. & Hatsala, A. 2018. Selvitys mielenterveys ja päihdekuntoutujien asuntokannan tilasta ja asumista tukevista palveluista. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen raportteja 2/2018. Lahti: ARA. Viitattu 24.8.2022. <https://www.ara.fi/download/name/%7B6DBD8FC7-6E5C-4C7B-B085-17970A9B7FAA%7D/135847>

Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P. 2016. Tutkimus- ja kehittämistyön luotettavuus. Verkko-oppaassa A.L. Karjalainen., M. Kivirinta., M. Nylund., M. Valtonen & O.Vesterinen (toim.) 2020. Osallistavan ja tutkivan kehittämisen opas 2.0. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.5.2023. <https://libguides.diak.fi/oskeopas>

Iveson, C., Georg, E & Ratner, H. 2012. Brief Coaching. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa. Helsinki: Lyhytterapiainstituutti Oy.

Joutsa, J. & Kiianmaa, K. 2018. Huumeiden vaikutusmekanismit, riippuvuuden kehittyminen ja periytyvyys. Teoksessa M. Aalto, H. Alho & S. Niemelä (toim.) Huume- ja lääkeriippuvuudet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 27-36

Kelan www-sivut. 2023. Hyvä kuntoutuskäytäntö. Viitattu 22.5.2023. <https://www.kela.fi/yhteistyokumppanit-kuntoutuspa-hyva-kuntoutuskaytanta>

Laukaan kunta. 2020. Talousarvio 2021. Taloussuunnitelma 2022-2023. Kunnanjohtajan talousarvioesitys. Viitattu 9.6.2022. <https://www.laukaa.fi/asukkaat/wp-content/uploads/sites/2/2021/06/Talousarvio-2021-1.pdf>

Laukaan kunta. 2021. Laaja hyvinvointi kertomus 2021-2024. Osa 1. Väestön hyvinvoinnin kehitys Laukaassa valtuustokaudella 2017-2021. Viitattu 15.10.2022. <https://www.laukaa.fi/asukkaat/wp-content/uploads/sites/2/2021/05/26.4.2021-Hyvinvointikertomus-2021-2024.pdf>

Laukaan kunnan www-sivut. 2022. Tilastotietoa Laukaan kunnasta. Viitattu 9.6.2022. <https://www.laukaa.fi/asukkaat/kunta-ja-paatokseteko/tietoa-laukaasta/tilastotietoa-laukaan-kunnasta/#b6369900>

Lausuntopalvelu. n.d. Luonnos hallituksen esitykseksi asumisneuvonnan tuesta vuosina 2023–2027 annettavasta laista. Viitattu 16.11.2022. <https://www.lausuntopalvelu.fi/FI/Proposal/Participation?proposalId=41560c92-3bb5-4e11-a937-3643aac47a5d>

Lehtonen, L. & Azeem, P. 2020. NEA-kohdatut naiset. Julkaisussa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.) Kohti kotia ja turvaa. -Nais erityisyys asunnottomuustyössä. Helsinki: Y-säätiö, 27-35.

Lehtonen, L. 2020. NEA-Nais erityisyys asunnottomuustyössä. Julkaisussa L. Lehtonen, R. Granfelt & P. Azeem (toim.) Kohti kotia ja turvaa. -Nais erityisyys asunnottomuustyössä. Helsinki: Y-säätiö, 36-42.

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Viitattu 6.6.2022. <https://spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Nuorisoasuntoliitto NAL ry. Asumisen ABC. Viitattu 3.6.2022. <https://nal.fi/asumisen-abc/>

Oosi, O., Kortelainen, J., Karinen, R., Jauhola, L & Luukkonen, T. 2019. Asumisneuvonta Suomessa. Asumisen rahoitus- ja kehittämiskeskuksen raportteja 2/2019. Lahti: ARA. Viitattu 16.11.2022. file:///C:/Users/Omistaja/Downloads/AsumisneuvontaSuomessa_ARAn-raportteja2_2019.pdf

Rutanen, M., Kurunsaari, M., Salmijärvi, J., Lautamo, T., Saarela, J., Jukkala, T., Punna, M & Pekkola, T. n.d. Hyvää arkea. Viitattu 20.4.2023. <https://oppi-materiaalit.jamk.fi/ebosssdigitalmentaja/hyvinvointitreenit/hyvaa-arkea/>

Ruuskanen, P. 9.9. 2021. Asumisen viihtyvyystekijöillä suuri vaikutus hyvinvointiin. Viitattu 6.10.2022. <https://www.asuntosaatio.fi/asumisen-viihtyvyystekijoilla-suuri-vaikutus-hyvinvointiin/>

Sininauha Oy. n.d. Asunto ensin 2.0. Viitattu 22.5.2023. <https://www.sininauhakoti.fi/asuminen-meilla/asunto-ensin-2-0/>

Sininauhasäätiö. 2022. Maahanmuuttajien asumisen tuen materiaalit. Viitattu 4.6.2022. <https://www.sininauhasaatio.fi/toimintamme/maahanmuuttajatyo/maahanmuuttajien-asumisen-tuen-materiaalit/>

Thl 2022a. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Viitattu 22.8.2022. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdetyo/mita-ehkaiseva-paihdetyo-on/keskeiset-kasitteet>

Thl 2022b. Osallisuus. Viitattu 29.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Thl. 2022c. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 30.10.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

Thl. 2022d. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa. Viitattu 1.11.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet/osallisuus-yhteisöissä-ja-vaikuttamisen-prosesseissa>

Työ- ja elinkeinoministeriö. Hankkeen kuvaus. Viitattu 3.6.2022. <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S22452>

Valmentamon www-sivut. n.d. Valmennus -Mitä valmennus on? Viitattu 3.6.2022. <https://valmentamo.fi/>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5p. Jyväskylä: PS-kustannus

Vuori, J. n.d. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 6.5.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Vva ry. n.d. Asunnottomuus. Viitattu 10.10.2022. <https://vvary.fi/asunnottomuus/>

Väentupa ry. Toimintasuunnitelma 2022. Viitattu 9.6.2022. https://vaentupa.fi/wp-content/uploads/2021/11/toimintasuunnitelma_2022.pdf

Väentuvan www-sivut. 2022a. Tukea-Turvaa-Toimintaa. Viitattu 30.5. 2022. <https://vaentupa.fi/>

Väentuvan www-sivut. 2022b. Tuoja -hanke. Viitattu 9.6.2022. <http://vaentupa.fi/tuoja-hanke/>

Ympäristöministeriö. 2016. Hallituksen asunnottomuuden ennaltaehkäisyn toimenpideohjelman (2016-2019) koordinaatioryhmä. Viitattu 25.8.2022. <https://ym.fi/hankesivu?tunnus=YM030:00/2016>

Ympäristöministeriö. 2020b. Yhteistyöohjelma asunnottomuuden puolittamiseksi vuoteen 2023 mennessä. Viitattu 9.10.2022. https://ym.fi/documents/1410903/38439968/Yhteistyöohjelma_asunnottomuuden_puolittamiseksi-13CB1FE8_D0BA_405B_B1A7_63C9B2A40371-156666.pdf/f674e6e5-de8d-d7c7-5ab4-345e528fe6ca/

Y-säätiö. 2022a. Asunnottomuus Suomessa. Viitattu 7.10.2022. <https://ysaatio.fi/asunnottomuus-suomessa>

Y-säätiö 2022b. NEA-naiserityisyys asunnottomuustyössä. Viitattu 26.8.2022. <https://ysaatio.fi/y-saatio/hankkeet/nea-naiserityisyys-asunnottomuustyossa>

LIITE 1: HAASTATTELUTUTKIMUKSEN TEEMAKYSYMYKSET

- 1) Millainen on haastateltavan asumishistoria?
- 2) Millaiset asiat omassa arjessa ja asumisessa tuottavat hankaluuksia?
- 3) Millaiset asiat omassa arjessa ja asumisessa tuottavat iloa ja onnistumisia?
- 4) Mitkä asiat ovat sellaisia, että ne sujuvat vain toisen ohjauksella?
- 5) Millaiset asiat saavat asunnon tuntumaan kodilta?

LIITE 2: SAATEKIRJE JA SUOSTUMUS HAASTATTELUTUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Hei!

Olen Kristiina Aittila ja opiskelen kuntoutuksen ohjaajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulussa viimeistä vuotta. Olen tekemässä tutkimushaastattelua asumiseen ja arkeen vaikuttavista tekijöistä päihderiippuvaisten kokemana. Tutkimus liittyy Väentupa ry:n TUOJA-hankkeeseen, minkä yhtenä tavoitteena on luoda valmentavan asumisen malli henkilöille, jotka tarvitsevat tukea ja apua arkeen ja asumiseen liittyvissä asioissa. Tutkimuksen avulla on mahdollista saada tutkittavien omaa ääntä kuuluviin ja mahdollistaa osallistuminen heille suunnatun palvelun kehittämiseen.

Tutkimus on suunnattu 18-64-vuotiaille, jotka kokevat tai ovat kokeneet päihteiden vaikuttavan haitallisesti elämäänsä ja jotka ovat kokeneet erilaisia haasteita asumisessaan. Esimerkkejä asumishaasteista ovat mm. vaikeus saada tai pitää itselle sopivaa asuntoa, vaikeus selvitä laskuista kuten vuokrasta tai vaikeudet selvitä arkisista asioista kuten ruuanlaitosta, asunnon siisteyden ylläpitämisestä tai viranomaisasioiden hoitamisesta.

Haastattelut toteutetaan yksilöhaastatteluina joko niihin varatussa erillisessä tilassa Väentuvalla tai Teams-yhteyden välityksellä. Haastattelut nauhoitetaan ja siihen on hyvä varata aikaa 60 min. Haastattelu sisältää muutamia erilaisia teemoja, joihin voi vastata haluamassaan järjestyksessä. Osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista ja tutkittavilla on oikeus kieltäytyä tutkimuksesta ja keskeyttää se halutessaan. Tutkittavilla on oikeus saada lisätietoa tutkimuksesta missä tahansa vaiheessa.

Tutkimuksen jälkeen aineisto analysoidaan ja siitä poistetaan vastaajien tunnistetiedot, jotta yksittäistä vastaajaa ei pystytä tunnistamaan. Haastatteluaineistoa säilytetään paikassa, johon vain tutkimuksen tekijällä on pääsy ja aineisto tuhotaan välittömästi tutkimuksen teon jälkeen. Itse tutkimustulokset ja

opinnäytetyö ovat julkisia. Haastattelut on tarkoitus toteuttaa joulukuun 2022 aikana.

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Olen tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta ja siitä, miten tietojani käsitellään. Voin halutessani pyytää tutkimuksesta lisää tietoja tutkimuksen tekijältä tai keskeyttää tutkimukseen osallistumisen.

Suostun siihen, että haastattelu nauhoitetaan, puretaan kirjalliseen muotoon ja analysoidaan, minkä jälkeen tallenne ja kirjallinen aineisto hävitetään. Tutkijalla on vaitiolovelvollisuus ja tutkittavien tietoja käsitellään anonyymisti ja kunnioittaen.

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:

LIITE 3: YHTEENVETO EDISTÄVISTÄ JA RAJOITTAVISTA TE- KIJÖISTÄ

- +Maksusitoumuksen saaminen tukiasuntoon tai päihdekuntoutuskotiin
- +Velkajärjestelyyn pääsy
- +ADHD lääkitys
- +Rakastumisen tunne
- +Uskoon tulo ja uusi identiteetti
- +Rukoilu
- +Kuuluminen yhteisöön
- +Keskustelutuki
- +Tuki käytännön asioihin
- +Kodinkoneet
- +Luonnonläheinen ympäristö
- +Työtoiminta
- +Rutiinit
- +Vastuutehtävät
- +Vertaisryhmät
- + Harrastukset
- + Hyvät ihmissuhteet
- +Toimiva suhde omatyöntekijään
- +Oman näköinen koti
- +Uusi arvomaailma, halu toimia rehellisesti
- +Tunteiden käsittelytaidot
- +Asioiden aikatauluttaminen
- +Kotitöiden osaaminen
- +Tulevaisuuden suunnitelmat ja haaveet
- +Paikkakunnan vaihtaminen
- +Vuokranmaksun sujuminen
- +Anteeksianto itselle ja muille
- +Elämänhalu
- +Halu opetella asioita ja pärjätä itsenäisesti

- Riippuvuudet
- Elämänhalun menetys
- Ei asuntoa, ei omaisuutta
- Heikko lähimuisti
- Traumat ja kriisit
- Fyysinen terveydentila
- ADHD
- Pelko vastuuta ja normaalia elämää kohtaan
- Epävakaat ihmissuhteet
- Asunto yksin puolison nimissä
- Ei voimia muutokseen
- Yksinäisyyden tunne
- Masennus
- Ahdistus
- Määräaikaiset asumiskuviot
- Vieroitusoireet
- Ei ammattia/työpaikkaa/palkkatuloja
- Paperilomakkeet, tukien hakeminen
- Ei onnistumisen kokemuksia
- Maksulliset harrastukset
- Luottotiedottomuus
- Vuokranantajien asenteet
- Vaikeus ottaa apua vastaan
- Jos alueella vain yksi vuokranantaja
- Vaikeus saada läikehoitoa, kuten ADHD-lääkitys tai vahvemmat kipulääkkeet
- Ihmisten asenteet